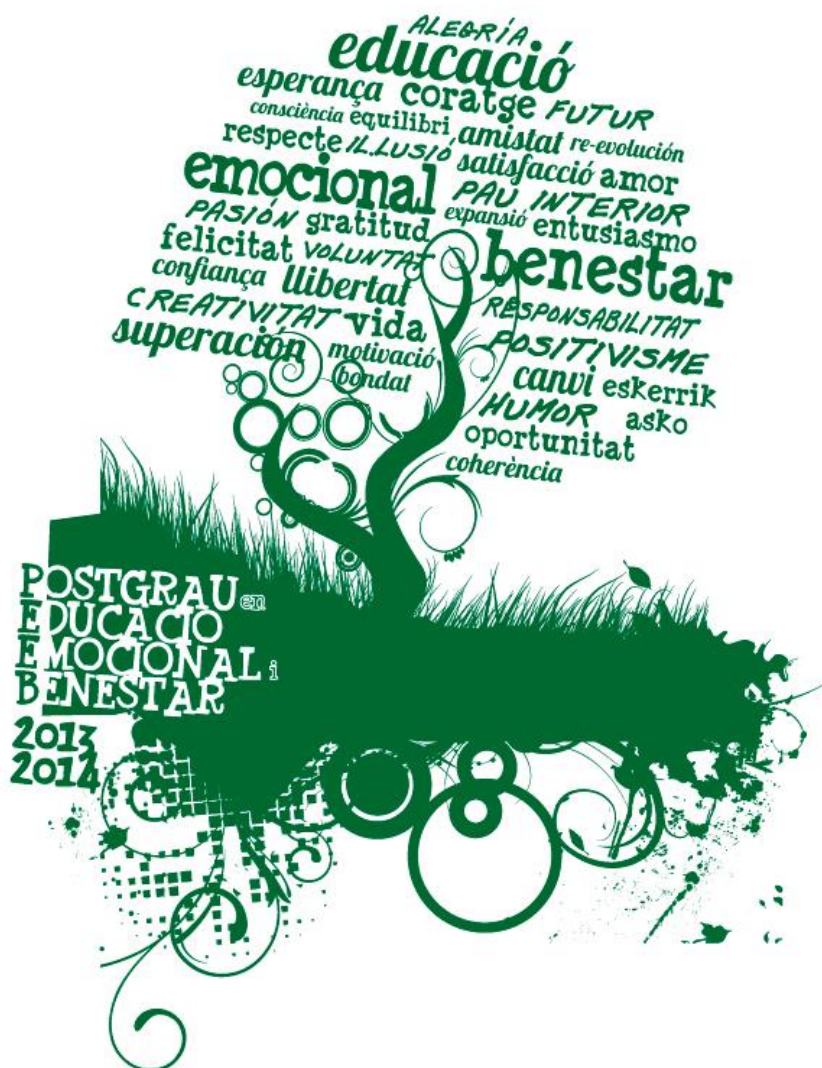


Emoeduca't

Projecte de sensibilització i difusió d'educació emocional

Curs 2013-2014

Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar



Autora:
**Raquel Font i
Campeny**

Tutora:
Esther Garcia
Navarro

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:

Font, R. (2014). *Emoeduca't. Projecte de sensibilització i difusió d'educació emocional. Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar*. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/60206>



Universitat de Barcelona
ICE—Facultat de Pedagogia
Treball final del postgrau en Educació Emocional i Benestar

Emoeduca't

PROJECTE DE SENSIBILITZACIÓ I DIFUSIÓ D'EDUCACIÓ EMOCIONAL

QUAN?

Curs 2013-2014

QUI?

Raquel Font i Campeny

TUTORA?

Esther Garcia Navarro

ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ	4
2. FONAMENTACIÓ TEÒRICA	7
2.1. Les emocions: què són, classificació i funcions	8
2.2. Intel·ligència emocional: models de Salovey i Mayer i de Daniel Goleman	12
2.3. Model de competències emocionals del GROPE	13
2.4. Educació emocional en l'àmbit familiar	16
2.4.1. Consciència emocional als primers anys de vida	17
2.4.2. Regulació emocional: reestructuració cognitiva	18
2.4.3. Autonomia emocional	21
2.4.4. Competència social: empatia i assertivitat a la família	21
3. DESCRIPCIÓ DE LA INTERVENCIÓ	27
4. APLICACIÓ DEL PROGRAMA	30
4.1. Anàlisi del context (destinatari)	31
4.2. Necessitats identificades i per què	31
4.3. Objectius del programa i continguts generals	32
4.4. Metodologia dels tallers	33
4.5. Procés d'aplicació de tot el projecte, vivències, aprenentatges	41
4.6. Avaluació del programa	42
5. CONCLUSIONS	43
6. BIBLIOGRAFIA	45
7. ANNEXOS	48

*Quin sentit té la vida si no procurem ser feliços i
contribuir a la felicitat dels altres?*

Rafel Bisquerra

1. INTRODUCCIÓ

Si tenim l'oportunitat de ser més feliços i de gaudir de més benestar, per què com a individus i com a societat no l'aprofitem? Potser perquè creiem que no és tan fàcil aconseguir-ho i algú, fins i tot, pot pensar que l'esforç que suposa intentar-ho no compensa. Potser perquè encara ens cal prendre consciència que, en realitat, el que tots busquem a la vida és ser feliços, que el benestar o la felicitat són, en realitat, la principal motivació humana. Potser perquè no sabem per on buscar ni quin és el camí a seguir. D'alguna manera Rafel Bisquerra ho explica en el seu darrer llibre, *Cuestiones sobre bienestar* (2014), «ningú ha dit que el benestar sigui fàcil de construir, però és un projecte que val la pena».

I és precisament a partir d'aquesta idea que veiem en l'educació emocional una gran oportunitat per construir la felicitat anhelada, especialment per a les generacions més joves que tenen la possibilitat d'aprendre a ser emocionalment intel·ligents des de ben petits i créixer molt més connectats amb les seves emocions, connectats amb la vida i, en definitiva, més feliços.

Presentació

Emoeduca't és un projecte de sensibilització i difusió sobre els beneficis de l'educació emocional i també de divulgació d'eines per adquirir competències emocionals. És un projecte que té vocació de continuïtat, amb una clara i decidida intenció de convertir-lo en un projecte professional.

El principal objectiu d'*Emoeduca't* és, doncs, la divulgació de continguts que tinguin a veure amb l'adquisició de competències emocionals però la finalitat última del projecte és intentar contribuir a augmentar la felicitat i el benestar de la nostra societat.

És per això que he dissenyat un projecte per intentar arribar al màxim de gent possible per tres vies diferents.

D'una banda, a través de tallers vivencials, en què els assistents han pogut sensibilitzar-se sobre la importància de rebre educació emocional des de ben petits i del paper fonamental que poden jugar els pares en aquest sentit. I de l'altra, a través dels mitjans de comunicació i d'internet, unes vies que han permès una difusió més massiva. Aquestes darreres intervencions es concreten en un reportatge publicat al suplement *Criatures* del diari *Ara* i una web, www.emoeducat.cat, creada expressament amb aquest objectiu.

El projecte s'ha adreçat especialment a pares i mares amb fills que van dels 0 als 12 anys, tot i que també hi ha participat algun cuidador que pot contribuir a l'educació emocional d'infants. La raó d'adreçar-me a aquest públic és doblement premeditada. És més fàcil engrescar els pares a educar-se emocionalment si s'adonen que no podran ajudar els seus fills a ser emocionalment intel·ligents, si ells no es formen abans. I és que sovint els

pares som capaços de fer coses per als nostres fills que no faríem per a nosaltres mateixos i més si es tracta de la possibilitat de ser més feliços.

Justificació

Emoeduca't no és un projecte ni molt menys casual. He escollit dur a terme un programa de sensibilització i difusió d'educació emocional perquè és exactament el que en va portar a estudiar el postgrau d'Educació Emocional i Benestar de la Universitat de Barcelona. Es tracta d'una motivació provinent de les vivències i de les necessitats personals, a més, és clar, de l'experiència com a mare. És per això que també he escollit com a grup diana a pares i mares amb fills d'entre 0 i 12 anys perquè és un públic amb qui em sento més identificada, amb una experiència que puc conèixer millor. A més, em sembla molt necessari que les famílies puguin ser emocionalment intel·ligents abans que els fills arribin a l'adolescència, una etapa vital molt complexa en molts aspectes però sobretot a nivell emocional.

Haver fet aquest treball ha estat una oportunitat per realitzar un aprenentatge molt ampli, que va des del desenvolupament de competències emocionals per poder afrontar amb solvència alguns aspectes del projecte com ara els tallers de cara al públic, una situació nova que no havia tingut l'oportunitat d'experimentar. L'aprenentatge, però, també ha estat a altres nivells: tant intel·lectual com tècnic, ja que he hagut d'aprendre com dissenyar i organitzar una web o com gravar vídeos amb una càmera fotogràfica. En definitiva, *Emoeduca't* ha representat una oportunitat per créixer en molts sentits.

2. FONAMENTACIÓ TEÒRICA

La fonamentació teòrica del projecte *Emoeduca't* s'estructura en quatre apartats. El primer pretén aportar unes nocions bàsiques sobre les emocions, com i per què les sentim, una introducció que ens permet endinsar-nos en el camp de la intel·ligència emocional a partir dels models dels principals autors en aquest àmbit, com el de Salovey i Mayer i el de Daniel Goleman. Pel que fa a les competències emocionals, he preferit desenvolupar el model del GROU perquè és el que he utilitzat per treballar-les tant en els tallers com a la web. Finalment hi ha un apartat sobre educació emocional i, en concret, sobre educació emocional en l'àmbit familiar perquè és a qui va adreçat aquest projecte.

2.1. Les emocions: què són, classificació i funcions

Etimològicament la paraula emoció prové del llatí *movere* (moure), amb el prefix *e-*, que significa moure cap en fora, treure fora de nosaltres mateixos (*ex-movere*).

Segons Bisquerra (2010), l'emoció es defineix com un estat complex de l'organisme caracteritzat per una excitació o pertorbació que predisposa a una resposta organitzada. Les emocions es generen habitualment com a resposta a un esdeveniment extern o intern.

L'emoció és, doncs, un estat d'alteració del cos i de la ment generat per un estímul, que podem experimentar de maneres diferents, és a dir, en diverses dimensions: neurofisiològica, comportamental i cognitiva. Aquesta alteració ens impulsa a l'acció, és a dir, ens porta a comportar-nos d'una determinada manera, ja sigui a enfrontar-nos o bé fugint de les situacions que ens produeixen aquestes emocions. Aquest és precisament el significat de l'expressió "*fight or fly*".

Els tres nivells diferents en els quals es manifesta una emoció són:

- **Neurofisiològic:** respostes involuntàries del cos que no es poden controlar, com ara la suor, el rubor, la taquicàrdia, la sequedat a la boca, la respiració, la secreció hormonal...
- **Comportamental:** expressions facials (on s'arriben a combinar 23 músculs) i el to de veu. Són més fàcilment controlables, sobretot amb entrenament.
- **Cognitiu:** vivència subjectiva que coincideix amb el que es denomina sentiment, és a dir, prendre consciència de l'emoció i posar-li un nom, en funció del domini del llenguatge. Això ens permet regular-les.

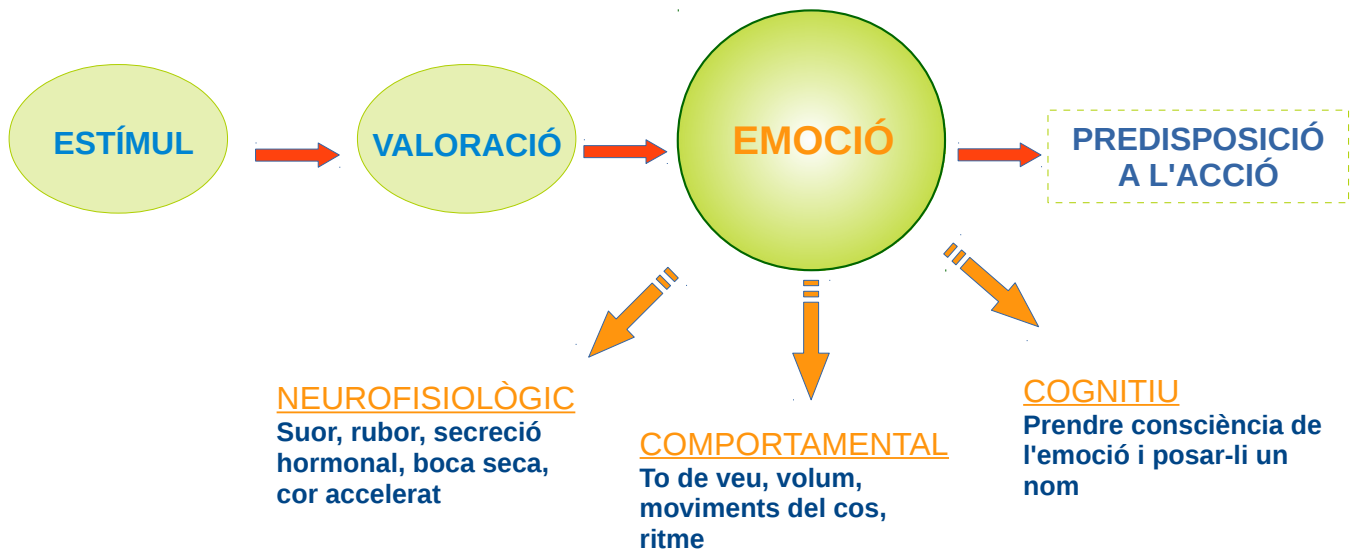


Fig. 1. Esquema utilitzat a la presentació dels tallers per explicar l'emoció

Davant d'un esdeveniment o estímul, depenent del significat que li donem, és a dir, depèn de com el valorem, experimentarem unes emocions o unes altres. Això es denomina **estil valoratiu**, que està condicionat pel nostre registre, el nostre disc dur, que s'ha anat omplint a base d'experiències anteriors. Un exemple de com funciona l'estil valoratiu el tenim en la interpretació que podem fer d'un comentari negatiu d'algú altre cap a nosaltres. Podem interpretar-lo com una broma, que és la manera de parlar de l'altra persona, que ho ha dit afectuosament o que ens ha volgut fer la punyeta (Vallés Arándiga, 2000). Hi ha un ampli ventall d'interpretacions i la nostra motxilla d'experiències i aprenentatges anteriors és la que ens fa decantar-nos cap a una o una altra.

Hi ha diverses teories sobre la valoració d'esdeveniments, tal com explica Bisquerra en el seu llibre *Psicopedagogía de las emociones* (2009). La **valoració automàtica d'Arnold**, per exemple, per la qual valorem com pot afectar-nos a la supervivència o al benestar un esdeveniment. La teoria de la **valoració cognitiva de Lazarus**, en canvi, planteja una valoració primària que es pregunta sobre la rellevància de l'esdeveniment, és a dir, si és positiu o negatiu per aconseguir el nostre objectiu, i una valoració cognitiva o secundària, que ve immediatament després de la primària i es pregunta: estic en condicions de fer front a aquesta situació? Si la resposta és afirmativa, llavors la resposta serà més controlada, i si és negativa, la resposta serà molt més fisiològica i descontrolada.

Què és el que determina que una persona interpreti una situació d'una manera o una altra? La nostra manera de pensar, que pot estar condicionada per molts

factors com ara vivències anteriors, el nostre caràcter o la predisposició amb la qual naixem, la forma de ser dels que ens envolten...

Classificació de les emocions

Bisquerra (2008) apunta la següent classificació de les emocions:

- **positives** (presència de...): aporten benestar.
- **negatives** (absència de...): no aporten benestar.
- **ambigües** (sorpresa, esperança, compassió): inclou les **estètiques**.

Les emocions es classifiquen entre positives i negatives segons afavoreixin o no el nostre benestar. Totes són necessàries, imprescindibles i inevitables de sentir, tot i que hi ha moltes més paraules per definir emocions negatives que positives. Això passa perquè tenim una hipersensibilitat a les emocions negatives, que són les que més tenen a veure amb l'adaptabilitat, una de les principals funcions de les emocions. Rebem més estímuls que impacten a emocions negatives que a les positives, però això no vol dir que estiguem més temps amb les emocions negatives que les positives, al contrari, la major part del temps estem amb emocions neutres o amb inconsciència emocional.

No podem evitar sentir les emocions però podem incidir-hi en duració i intensitat i fins i tot transformant-les.

No hi ha un acord entre els científics sobre quines serien les emocions bàsiques però el psicòleg nord-americà Paul Ekman, pioner en l'estudi de les emocions, sí que va establir sis emocions bàsiques amb una expressió facial universal: alegria, pena, fàstic, por, ira i sorpresa.

Funcions de les emocions

Les emocions són funcionals, és a dir, ens són útils en diferents aspectes. En aquest apartat es tractarà especialment de tres funcions de les emocions: adaptativa, social i motivacional.

Hi ha un acord bastant generalitzat que les emocions ens serveixen per adaptar-nos al medi. De fet, Darwin ja va argumentar que l'emoció servia per facilitar la conducta apropiada, la qual cosa facilita l'adaptació. La **funció adaptativa** és, doncs, una de les més importants, tant al llarg de la filogènesi com també de l'ontogènesi. I és que, com hem dit, les emocions ens preparen per adoptar una conducta adient davant d'una situació determinada. En el cas de la por, aquesta funció adaptativa es veu claríssimament, l'emoció ens mobilitza i fa que dirigim la conducta afrontant la situació, si creiem que estem en disposició de fer-ho, o fugint-ne (*fight or fly*).

Plutchick (1980) va establir 8 comportaments adaptatius de les emocions i va relacionar-hi vuit emocions principals:

EMOCIÓ	FUNCIÓ
Por	Protecció
Ira	Destrucció
Alegria	Reproducció
Tristesa	Reintegració
Confiança	Afiliació
Fàstic	Rebuig
Anticipació	Exploració
Sorpresa	Orientació

Si, tal com deia Darwin, una de les funcions de les emocions és que adoptem la conducta més adequada, això fa que l'expressió de les emocions ajudi els altres a saber com ens comportarem, la qual cosa és molt útil en les relacions interpersonals. Aquesta és la que denominem **funció social**.

Segons Izard (1991), les principals funcions socials de les emocions són la de facilitar la interacció social, controlar la conducta dels altres, permetre la comunicació dels estats afectius i promoure la conducta prosocial. Emocions com la felicitat afavoreixen els vincles socials i les relacions interpersonals, mentre que la ira pot generar respostes d'evitació o de confrontació. I no només l'expressió de les emocions té una funció social sinó també la té la repressió de certes conductes emocionals. I és que la repressió de certes reaccions emocionals pot ser útil per no trencar o malmetre relacions socials.

Finalment, si tenim en compte que l'emoció predisposa a l'acció (*orexis*), una altra de les funcions de les emocions és la **funció motivacional**. Les emocions motiven una reacció, una forma determinada de comportament, que no té per què donar-se necessàriament, ja que es pot regular de forma apropiada, amb entrenament, i l'emoció injecta energia a la conducta motivada, és a dir, una conducta carregada d'emoció es realitza amb més vigor i empenta. Així, tota conducta motivada produeix una reacció emocional i alhora l'emoció facilita l'aparició d'un tipus de conductes motivades i no uns altres.

2.2. Intel·ligència emocional: els models de Salovey i Mayer i de Daniel Goleman

El concepte d'intel·ligència emocional es fa servir des de fa no gaires anys, des de la dècada dels 90. Va ser Daniel Goleman qui va popularitzar el terme al 1995 gràcies al seu *best-seller Emotional Intelligence*, però en realitat ja hi havia hagut antecedents amb un article científic homònim de Salovey i Mayer, publicat cinc anys abans i, fins i tot, ja s'havia creat una institució als Estats Units, el Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL), que va néixer el 1994 amb l'objectiu de potenciar l'educació emocional arreu.

S'ha de reconèixer la transcendència del llibre de Goleman i la incidència social del seu model d'intel·ligència emocional, amb algunes diferències respecte el model de Salovey i Mayer, els veritables creadors del constructe.

Tot i que se n'han fet diverses modificacions i actualitzacions, el **model de Salovey i Mayer** s'estructura en quatre branques que s'interrelacionen:

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL SEGONS SALOVEY I MAYER		
IDENTIFICAR	Percepció emocional	Com estic?
USAR	Facilitació emocional del pensament	Com em vull sentir?
COMPRENDRE	Comprensió emocional	Per què em sento així?
GESTIONAR	Regulació emocional	Què puc fer per sentir-me com em vull sentir?

D'altra banda, el **model de Goleman** s'estructura en cinc competències principals:

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL SEGONS DANIEL GOLEMAN	
AUTOCONSCIÈNCIA	Coneixement de les pròpies emocions, és a dir, reconèixer un sentiment en el moment en què apareix
AUTOREGULACIÓ	Capacitat de controlar o gestionar les emocions
AUTOMOTIVACIÓ	Motivació per aconseguir un objectiu, compromís, iniciativa
EMPATIA	Reconeixement de les emocions dels altres
HABILITATS SOCIALS	Control de les relacions, lideratge, comunicació, cooperació...

2.3. Competències emocionals: model del GROU

El Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica (GROP) del Departament de Mètodes d'Investigació i Diagnòstic en Educació (MIDE) de la Universitat de Barcelona planteja un model de competències emocionals pentagonal que entén les competències emocionals com *el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per prendre consciència, comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals* (Bisquerra, 2009).

L'adquisició d'aquestes competències emocionals afavoreixen una millor adaptació al context social i la possibilitat d'afrontar millor els reptes que ens planteja la vida, des de les relacions socials fins als resultats acadèmics, passant per la resolució de qualsevol tipus de problema.

Com dèiem, el model del GROU estructura les competències emocionals en cinc grans blocs: consciència emocional, regulació emocional, autonomia emocional, competència social i habilitats de vida i benestar.

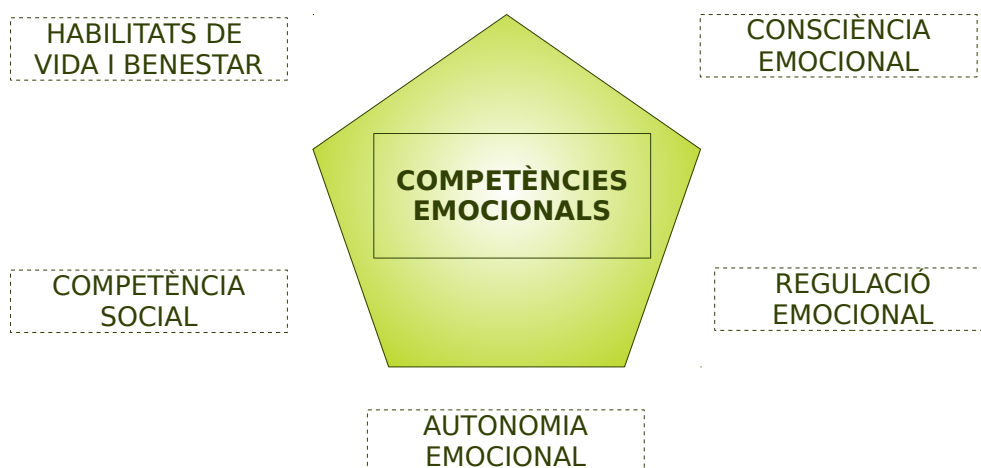


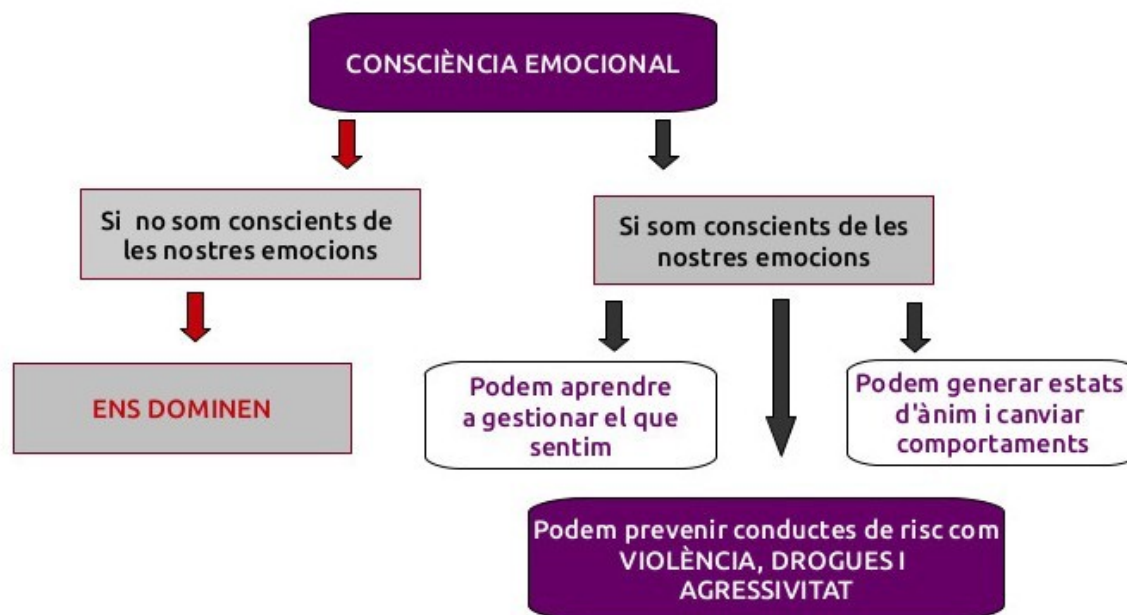
Fig. Model pentagonal de competències emocionals del GROU (Bisquerra, 2009)

D'aquest model pentagonal desenvolupat pel GROU, més endavant explicarem amb més profunditat les competències que s'han treballat en el projecte *Emoeduca't*.

Consciència emocional

La consciència emocional és la capacitat d'identificar les emocions pròpies i les dels altres i posar-los nom, tot i que sovint el llenguatge corporal i el to de veu transmeten les nostres emocions de manera més efectiva que les paraules.

És important saber com ens sentim perquè influeix en com pensem i com actuem. Si sabem posar nom a les emocions, la nostra capacitat de gestionar-les és molt més gran i si sabem com se senten els altres, les possibilitats d'una interacció positiva són més elevades.



Regulació emocional

Entenem per regulació emocional com la capacitat d'emprar les emocions de manera adient, trobant un punt d'equilibri entre el descontrol i la repressió.

La regulació emocional implica aprendre a gestionar les emocions negatives o desagradables, regulant la nostra reacció davant d'aquestes i incidint-hi en la intensitat i en la duració. La raó és molt evident i és que les emocions negatives afecten directament al nostre benestar. La regulació emocional és molt necessària quan ens trobem davant d'un conflicte perquè si no som capaços de gestionar les emocions negatives que sentim, en comptes de solucionar-lo, l'empitjorem.

Dins d'aquesta competència de regulació emocional, el model del GROU també inclou la capacitat saber-nos potenciar emocions agradables.

El fet de sentir emocions positives ja ens genera una sensació agradable i satisfactòria però, a més, hi ha evidències que les emocions positives tenen altres efectes positius en la salut, en les relacions socials, rendiment laboral, integració social, tendència a l'altruisme... Es tracta d'efectes que duren molt més que la pròpia emoció.

Alguns dels efectes positius són, per exemple, que les emocions positives activen la segregació de substàncies bioquímiques en el cervell, com la dopamina i la serotonina, que provoquen sensació de benestar. A més, les emocions positives són un element clau per la regulació emocional ja que permeten donar un significat més ajustat al context, modulen l'expressió emocional i les tendències d'acció (Bisquerra, Cord., 2013).

Autonomia emocional

Entenem l'autonomia emocional com el conjunt de característiques i elements que tenen a veure amb l'autogestió personal, entre les quals hi ha l'autoestima, autoeficiència emocional, automotivació, tenir una actitud positiva davant la vida, el sentit de la responsabilitat, ser capaç d'analitzar de manera crítica les normes socials i ser capaç de buscar ajuda i recursos.

De totes les microcompetències de l'autonomia emocional caldria destacar l'important paper que juguen l'autoestima i la resiliència en el nostre benestar. Tenir autoestima significa tenir una bona imatge d'un mateix, sentir-se satisfet, tenir una bona autoestima vol dir que no hi ha gaire diferència entre el nostre jo ideal i el nostre jo real. Per altra banda, la resiliència és la capacitat per enfrontar-nos amb èxit a unes condicions de vida adverses com ara la pobresa, guerres, orfandat...

Competència social

La competència social és la capacitat per mantenir bones relacions amb altres persones, la qual cosa implica dominar les habilitats socials bàsiques: capacitat de comunicació efectiva, respecte, escolta activa, actituds prosocials, assertivitat, empatia.. De totes aquestes capacitats, en el projecte, s'ha aprofundit especialment en l'empatia, és a dir, la capacitat de percebre, sintonitzar, connectar i comprendre les emocions i els sentiments d'altres persones; i en l'assertivitat, la capacitat d'autoafirmar els propis drets, sense deixar-se manipular i sense manipular els altres.

Habilitats de vida i benestar

Les competències per a la vida i el benestar són la capacitat per adoptar comportaments adequats i responsables per afrontar i gestionar de manera satisfactòria els reptes que ens planteja la vida al dia a dia, en els diversos àmbits, ja sigui personal o professional, social, de lleure, familiars... Es tracta de saber generar-nos experiències que ens satisfuguin i que ens proporcionin benestar, experiències que ens permetin viure bé, de forma equilibrada i sana.

Dins d'aquestes habilitats hi hauria la capacitat de fixar-se objectius positius i a l'abast, tant a llarg com a curt termini; també hi ha la capacitat de prendre decisions que ens afectin en qualsevol dels àmbits de la nostra vida i assumir la responsabilitat d'aquestes decisions; a més, inclou saber buscar ajuda quan ens calgui; ser ciutadans actius, participatius, compromesos i alhora crítics i responsables.

En aquest apartat, no podem deixar d'esmentar la capacitat de gaudir de forma conscient del benestar emocional i la de saber generar-se experiències vitals que ens permetin fluir.

2.4. Educació emocional en l'àmbit familiar

La família és l'únic lloc on ens reben amb els braços oberts i ens ofereixen estimació, comprensió i acceptació incondicional
M. Jesús Comellas

S'entén com a educació emocional com el procés educatiu que té com a objectiu el desenvolupament de competències emocionals. És un procés que s'inicia des de la primera infància i està present al llarg de tota la vida (Bisquerra i Pérez, 2007). És important treballar l'educació emocional a la família perquè és on s'estableixen els primers vincles afectius i depèn com s'estableixin es poden desenvolupar emocions més agradables com la confiança i la seguretat o d'altres més desagradables.

S'han fet estudis que diuen que els nens han rebut educació emocional milloren la seva capacitat d'aprenentatge, gràcies a l'impacte que ha exercit aquesta educació en el cervell. (Lantieri, L. i Goleman, D., 2009)

Per desenvolupar les competències emocionals en els nens és imprescindible que primer es formin emocionalment els educadors. (Bisquerra et al., 2013). Els progressos realitzats pels pares en el desenvolupament de les competències emocionals donen com a resultat progressos en els fills. Si gestionem bé les nostres emocions, repercuteix en nosaltres, en els que tenim al voltant i alhora som un mirall per als nostres fills. Les persones joves aprenen més pel que veuen que pel que se'ls diu.

El model permet al nen aprendre a base d'observar l'adult fer servir les seves aptituds i permet als progenitors ensenyar a través de l'exemple, la qual cosa resulta molt més efectiva que simplement dir-li al nen què ha de fer. Sovint els

adults, però, amaguem els nostres processos de pensament als nens i sovint amaguem també el nostres sentiments. Si confiem als nens el que pensem i el que sentim, pot ajudar-los a entendre que és normal experimentar sentiments negatius, sentir-se confós i no tenir la solució perfecta al nostre abast. Demostrem als nostres fills que som capaços de trobar la sortida a un conflicte. Per descomptat, però, els progenitors necessitem modelar l'autocontrol i les aptituds que també esperem dels nostres fills.

No obstant, explica Rebeca Wild (2014), que en una situació en què conviuen nens i adults, la mateixa realitat és viscuda i assimilada per cadascú de manera diferent, dependrà dels instruments de cadascú. A cada nivell del procés de maduració percebem i interpretem el món de manera diferent. Així doncs, és imprescindible que l'adult prengui en consideració aquestes diferències i no projecti la seva manera de ser sobre l'infant perquè el nen, en el seu estat de desenvolupament, és incapaç d'assumir aquesta responsabilitat: la de considerar les necessitats de l'altre.

2.4.1. Consciència emocional als primers anys de vida

Des de ben petits, la manera en què la mare reacciona quan el nen somriu o plora constitueix tot un exemple d'acompanyament emocional, de resposta a les emocions de l'altre. Aquest vincle que s'estableix des de tan petits, proporciona també el vehicle més senzill a través del qual els pares mostren als seus fills com relacionar-se, com comprendre i connectar amb les emocions de l'altra persona i a encaminar els propis sentiments, lliçons fonamentals que marcaran el seu futur.

De fet, des del naixement i fins i tot abans, els nadons són capaços de percebre l'estat emocional de la mare, també a través de l'expressió facial.

La sensació de seguretat de veure's comprès en aquests primers moments de la vida és ja un primer pas per més endavant poder anar afrontant les trobades amb companys, amics i parelles. A mesura que passen els anys, la manera com el nen afronta una situació de crisi, per exemple, una baralla a l'escola, serà el reflex en bona mesura de la manera en què la família afronta la crisi. Si aquest entorn és emocionalment sa, el nen se sentirà protegit, fins i tot, davant d'esdeveniments més desfavorables i augmentarà i farà valer la seva capacitat d'afrontar situacions complicades i sobreposar-se'n.

David Spiegel, un dels psiquiatres que ha estudiat les seqüeles emocionals en l'àmbit familiar dels atemptats de les Torres Bessones de Nova York, assegura que “la funció protectora de la família no funciona quan els pares fan veure que no ha passat res, sinó quan transmeten als seus fills la idea que estan abordant junts un problema que els afecta a tots”.

Els adults són els primers que han de donar exemple i aprendre a aprendre. L'aprenentatge emocional es repeteix de la generació anterior si no s'ha après a fer-ho diferent. Si no aprenem un model alternatiu, quan tenim un fill, tendim a educar-lo igual que els nostres pares ens van educar.

Goleman (1996) explica que l'amígdala ja està guardant en la memòria les emocions viscudes quan encara no hem començat a utilitzar el llenguatge. És crucial la primera etapa de la nostra vida perquè fem aprenentatges sistemàtics que el nostre cervell memoritza a base de repetir una interacció determinada. És per això que els referents dels infants, és a dir, els pares i els cuidadors influeixen directament en les connexions cerebrals i en la memòria emocional.

2.4.2. Regulació emocional: reestructuració cognitiva

Tal com ja hem explicat, la regulació emocional implica aprendre a gestionar les emocions negatives o desagradables perquè afecten directament al nostre benestar, però també implica la capacitat de saber-nos potenciar emocions agradables.

Abans d'aplicar qualsevol estratègia de regulació emocional, és imprescindible prendre consciència, aturar-se, fer un stop, que eviti que la impulsivitat s'apoderi dels nostres actes.

Pel desenvolupament de la intel·ligència emocional és fonamental el domini dels impulsos que hi ha per sota de tota emoció intensa. Això pot ser bastant difícil, especialment en les relacions més pròximes, com les familiars, perquè les reaccions que sorgeixen en aquest àmbit afecten les nostres necessitats més profundes, com voler sentir-se estimat i respectat o la por a sentir-se rebutjat o abandonat (Goleman, 2000).

Goleman (2000) parla de segrest emocional com una mena d'explosió emocional per la qual perdem el control de la situació, un instant en què mana l'amígdala (un dels centres emocionals del nostre cervell) per sobre el neocòrtex (el cervell pensant), sense que aquest tingui l'oportunitat d'adonar-se plenament del que està passant i menys encara de si la resposta és adequada. Davant d'una situació així, doncs, és impossible donar una resposta adequada perquè disminueixen la capacitat d'escoltar, pensar i parlar amb claredat. És absolutament imprescindible tranquil·litzar-se abans de reaccionar.

Una de les estratègies de regulació emocional més habitual és la **reestructuració cognitiva**, que s'entén com el procés que intenta incidir en la cognició que tenim sobre una situació determinada. En aquest procés no

canviem la situació però sí que modifiquem el pensament que tenim sobre la situació. Modifiquem la percepció que tenim per d'altres més adaptatives. Per això és tan important descobrir si tenim creences irracionals, buscant i identificant en el nostre pensament possibles distorsions cognitives.

I és que moltes vegades els nostres pensaments són irracionals, és a dir, no estan basats en dades objectives o conclusions rigoroses, sinó que ens deixem emportar per la intuïció o per impressions, interpretacions totalment subjectives d'un esdeveniment. Aquesta mena de pensaments són els que ens impedeixen assolir els nostres objectius i també la felicitat. Les creences irracionals, en realitat, són opinions que tenim però no estan fonamentades, no hi ha evidències que allò que pensem sigui real.

No totes les creences, però, són irracionals també n'hi ha de racionals. Considerem creences racionals, les que s'expressen en forma de desitjos, de gustos: "m'agradaria", "voldria", "preferiria"... Són un tipus de creences més flexibles, relatives, que deixen marge d'acció, amb possibilitats alternatives. Per contra, es consideren creences irracionals les que s'expressen en forma de necessitat, d'obligació, d'exigència. S'articulen al voltant del "hauria", "he de", "estic obligat a"... Són dogmàtiques, absolutes i poden influir en la nostra valoració de les emocions.

Les tècniques de reestructuració cognitiva consisteixen en:

1. Conscienciar-se de la importància que tenen les creences en nosaltres, creences que a vegades estan molt arrelades en nosaltres i que apareixen en forma de pensaments automàtics.
2. Adonar-nos de quins són els nostres pensaments quan ens sentim malament. Això es pot fer mitjançant autoregistres durant algunes setmanes. Si ens hi fixem, veurem que moltes vegades expressem aquests pensaments a partir de generalitzacions amb expressions excessivament categòriques i generalitzadores com: sempre o mai.
3. Analitzar aquests pensaments per detectar a quina creença irracional està lligat.
4. Escollir pensaments alternatius als irracionals.
5. Portar a la pràctica els arguments racionals que hem escollit com alternativa a les creences irracionals. Aquesta part requereix insistència, ja que estem molt acostumats a deixar anar de forma automàtica els pensaments irracionals.

Segons Albert Ellis (2014), els éssers humans en algun moment de la nostra vida i en diferents situacions ens comportem d'una forma irracional, uns ho fem més que altres. Per tant, dedueix que tenim certa facilitat per ser irracionals i que, en certa manera, ens és natural.

Ara bé, això no vol dir que no hi poguem incidir, de fet, el mateix Ellis llança un missatge molt clar: "pràcticament tot el patiment humà i l'agitació emocional seriosa són completament innecessaris, i a més van contra l'ètica".

La Teràpia Racional Emotiva Conductual (TREC), creada per Ellis, és una d'aquestes tècniques de reestructuració cognitiva. L'esquema que estableix és: quan es produeix un esdeveniment motivador A, es donaran unes creences B sobre l'esdeveniment A que provocaran una conseqüència conductual i emocional C. Aquesta conseqüència conductual i emocional no és causada directament per A, l'esdeveniment motivador, sinó per B, les creences que teníem sobre A.

Albert Ellis va establir tres creences irracionals bàsiques:

Respecte	IDEA IRRACIONAL
A mi	He d'actuar bé i he de guanyar-me l'aprovació per la meua forma d'actuar
Als altres	Els altres han d'actuar de forma agradable, considerada i justa
A la vida o el món	La vida ha d'oferir-me unes condicions bones i fàcils perquè pugui aconseguir el que vull sense gaire esforç i comoditat

D'aquestes creences se'n poden desprendre diverses idees irracionals que recull Castanyer (2010):

- És necessari que tothom ens estimi i ens accepti.
- Hem de ser molt competents i saber resoldre-ho tot, si volem que se'ns consideri necessaris i útils.
- Hi ha gent dolenta i despreciable que ha de rebre el que es mereix.
- És horrible que les coses no surtin com ens agradaria.
- La desgràcia humana és deguda a causes externes i la gent no té cap o molt poques possibilitats de controlar els seus disgustos i trastorns.
- Si alguna cosa és o pot ser perillosa, ens n'hem de preocupar molt i recrear-nos constantment en la possibilitat que passi.
- És més fàcil evitar que fer front a algunes dificultats o responsabilitats personals.
- Sempre ens cal tenir algú més fort que nosaltres en qui poder confiar.
- Un esdeveniment passat és determinant en la conducta present perquè,

si alguna cosa ens va afectar molt, ens continuarà afectant indefinidament.

- Hem d'estar permanentment preocupats pels problemes dels altres.

2.4.3. Autonomia emocional

*L'home pot ser desposseït de tot excepte d'una cosa:
l'última de les llibertats humanes, la llibertat d'escollir
l'actitud que adopta davant qualsevol conjunt de
circumstàncies i d'escollir el seu propi camí.*

Viktor Frankl

L'autonomia emocional és la capacitat personal d'actuar de manera coherent amb les nostres emocions, essent nosaltres els responsables últims de les nostres decisions i assumint les seves conseqüències. L'autonomia, en definitiva, suposa buscar una coherència entre el que sentim i la nostra forma d'actuar (Barrutia, 2012).

No s'ha de confondre una persona autònoma amb una persona autosuficient. Una persona autònoma pren decisions per ella mateixa, es responsabilitza de les seves decisions i demana i accepta ajuda, si li cal, cosa que una persona autosuficient no fa. Tots dos tipus de persona es contraposen a les persones dependents, les quals deixen que els altres prenguin decisions per elles i necessiten dels altres per fer-ho.

Barrutia (2012) dóna algunes pautes de com els pares podem ajudar a desenvolupar l'autonomia emocional dels nostres fills: evitant enviar-li missatges que augmentin les seves pors i inseguretats, posant límits clars des de l'amor, evitant sobreprotegir-lo d'emocions difícils, evitant manipular les seves emocions, evitant fer coses que els infants poden fer per ells mateixos, ensenyant-los que les seves decisions tenen conseqüències de les quals s'hauran de responsabilitzar...

2.4.3. Competència social: l'empatia i l'assertivitat a les famílies

L'**empatia** és la capacitat de percebre, sintonitzar, connectar i comprendre les emocions i els sentiments d'altres persones. És possible gràcies a la funció de les neurones mirall i sorgeix bàsicament de la interpretació dels senyals emocionals no verbals (Bach i Forés, 2009).

Hem de tenir en compte que la majoria d'investigacions sobre la comunicació parteixen del fet que més del 90% dels missatges emocionals són de naturalesa no verbal (la inflexió de la veu, la brusquedat d'un gest...) i que aquest tipus de missatges sol captar-se d'una manera inconscient, sense que l'interlocutor se n'adoni de la naturalesa del que està comunicant.

L'empatia és vital pels pares i mares a l'hora de tractar amb els seus fills, han de ser molt conscients que els nens no tenen totes les seves capacitats empàtiques desenvolupades.

EDAT	CARACTERÍSTIQUES
1r any	El bebè es gira per observar un altre nen que plora i es posa a plorar també
Entre 1 i 2 anys	S'adonen que la pena d'una altra persona no és la pròpia. Intenten reduir la pena de l'altre.
6 anys	Comença l'etapa cognoscitiva: la capacitat de veure les coses des de la perspectiva de l'altra persona. Sap quan acostar-se a un amic a consolar-lo i quan no és convenient
Entre els 10 i els 12 anys	Estenen les seves habilitats empàtiques a altres grup de persones que no coneixen

Fig. 2. Quadre l'evolució de les capacitats empàtiques (Vallés Arándiga, 2000)

Les arrels de l'empatia sorgeixen quan encara som infants. Tot i que l'empatia està basada en la consciència d'un mateix i no es desenvolupa fins als 2 anys, hi ha senyals precursors d'empatia, com per exemple quan un nen es posa a plorar perquè un altre nen plora.

Els principis de la intel·ligència emocional impliquen ajudar els pares a ser conscients dels seus propis sentiments i també dels dels seus fills i ajudar-los a fer servir estratègies que permetin als fills enfrontar-se a la intensitat dels seus sentiments i als seus actes impulsius de forma positiva i orientada a l'aprenentatge.

L'empatia, la comprensió i la sensibilitat cap als sentiments de l'altre, contribueix a una major eficàcia en la gestió de la resta d'habilitats relacionals, la prevenció i la resolució de conflictes, la motivació cap a conductes saludables, la identificació precoç de problemes en el desenvolupament evolutiu dels adolescents...

Segons diversos autors (Castanyer, Barrutia, Vallés Arándiga...), l'empatia dels pares té un efecte directe en els fills:

- Millor capacitat d'autoconeixement i autocomprensió de la seva realitat personal.
- Presa de consciència dels seus problemes, potencialitats i recursos.
- Apropiació de la seva situació i adquisició d'actitud de responsabilitat.
- Promoció de l'autoconfiança a partir de la confiança dels pares.
- Sentiment d'adhesió i afinitat cap al pare, mare i nucli familiar en general.
- Millor participació i col·laboració en activitats familiars.
- Reforç de les actituds de solidaritat i companyonia entre els germans i cap als pares.
- Promoció de l'empatia en els nens cap a altres nens, base dels comportaments altruistes i la solidaritat.
- Actitud positiva cap a l'estudi i el treball escolar diari.

L'**assertivitat** és l'habilitat que ens permet expressar-nos en el moment oportú, de la forma adequada, respectant els nostres drets i els drets dels altres. Implica saber rebutjar una petició, mostrar desacord, formular un elogi, fer compliments, demanar ajuda, criticar i, fins i tot, saber rebre una crítica.

Assertivitat i felicitat estan estretament lligades en tant que l'assertivitat és clau per la qualitat de les relacions amb el nostre entorn, especialment amb la nostra família, i aquestes relacions són precisament una de les claus de la felicitat (Bisquerra, 2010). La neurociència ens aporta que les interaccions socials afectuoses, cordials i positives afavoreixen la secreció d'oxitocina, la qual cosa és font de salut i benestar, com demostra el treball del psicòleg i neurocientífic Jaak Panksepp (1993) sobre les funcions dels neurotransmissors i hormones en el funcionament emocional.

Una de les definicions més clàssiques d'assertivitat diu que és «la capacitat d'autoafirmar els propis drets, sense deixar-se manipular i sense manipular els altres».

El terme «assertivitat», en un principi, es va orientar especialment a buscar formes més oportunes d'expressar tot allò que pot ser desagradable o és susceptible de ser mal rebut per part de l'altre, la qual cosa ha comportat que alguns tinguin una visió més restrictiva del terme i, fins i tot, ha donat lloc a confusions. Però l'assertivitat en realitat es podria concretar en quatre habilitats socials com són: la capacitat de dir no, la capacitat de demanar favors i fer peticions, la capacitat d'expressar sentiments positius i negatius i la capacitat de començar, mantenir i acabar converses.

Segons Castanyer (2004), «el que una interacció ens resulti satisfactòria depèn de si ens sentim valorats i respectats, i això, alhora, no depèn tant de l'altre, sinó de si posem una sèrie d'habilitats per respondre correctament i una sèrie de conviccions o esquemes mentals que ens facin sentir bé amb nosaltres mateixos».

Les persones tenim tendència cap a un tipus de conducta: passiva o submisa, agressiva o assertiva. Ningú és només o una cosa o una altra però sí que predominen un determinat tipus de conductes.

Persona passiva: algú que no és capaç de defensar els seus interessos ni els seus drets, és a dir, que respecta als altres però no a ell mateix. Normalment fan servir un to de veu baix, tenen la mirada baixa i no miren als ulls, se senten insegurs i no saben què fer ni què dir i es queixen força dels altres. Creuen que tothom els ha d'estimar, són sacrificats perquè així es pensen que no molesten als altres i creuen que és més important el que pensen i senten els altres que ells mateixos. Se senten incompresos, tenen una baixa autoestima i un alt sentiment de culpabilitat.

Persona agressiva: algú que defensa especialment els seus drets i interessos sense tenir en compte els dels altres. Fan servir un to de veu alt i parlen massa ràpid i de manera taxativa, interrompen el discurs dels altres i, fins i tot, fan servir insults i amenaces. Creuen que si no es comporten d'aquesta manera són excessivament vulnerables, per a ells tot ho situen en termes de guanyar o perdre, se senten sols, tenen baixa autoestima encara que aparentment no ho sembli, sembla que sempre estiguin enfadats i donen sensació de falta de control.

Tant les persones submises com les agressives pateixen les conseqüències d'aquests comportaments que normalment es tradueixen en rebuig i pèrdua del respecte per part dels altres.

Cal tenir en compte una combinació dels dos estils que seria l'**estil passiu-agressiu**, és a dir, que té un comportament de persona submisa externament però els seus pensaments són extremadament agressius.

Persona assertiva: són persones que coneixen perfectament els seus drets i són capaces de defensar-los respectant els altres, arribant a acords en termes de guanyar-guanyar. Acostumen a tenir un parlar fluid i segur amb una postura corporal relaxada gens desafiant. Són capaces d'expressar les seves emocions, tant les positives com les negatives, saben dir que no, accepten els errors, són capaces de discrepar obertament però no agredeixen per defensar els seus arguments. Coneixen i creuen en uns drets per a ells mateixos però també per als altres. Es caracteritzen per tenir una bona autoestima i no se senten ni inferiors ni superiors als altres i donen la sensació d'estabilitat emocional.

Com la resta de patrons, poca gent respon exactament a aquestes característiques però n'hi ha que s'hi acosten molt i amb una mica de tècnica encara s'hi poden acostar més.

*L'assertivitat, que forma part de l'autoestima, és un escut
que protegirà el nen de per vida
Olga Castanyer*

La assertivitat no és innata sinó que es va aprenent per imitació i reforç, és a dir, pel que els nostres models -especialment els pares- ens van transmetent. Si volem que els nostres fills siguin assertius, primer hem d'aprendre a ser-ho nosaltres com a pares.

Gràcies a les neurones mirall, que són les responsables del fenomen del contagi emocional, l'observació d'una conducta assertiva desencadena un efecte mimètic i edificant per a qui la contempla, tot i que també es requereixi l'aprenentatge i l'entrenament. És important mostrar al nen com ser assertiu tan amb iguals, com amb nens més petits com amb adults. Ja hem dit que la capacitat de ser assertiu no és innata sinó que s'aprèn al llarg de la vida, igual que la resta de competències. Els nens van aprenent a compartir, a cedir el torn, a cooperar, a negociar. L'aprenentatge que el nen faci depèn en gran part dels adults que l'envolten (pares, professor, tutors...).

El nen assertiu amb l'adult és aquell que és amable quan li pregunten, aixeca la mirada, mira als ulls i té un parlar clar. També pregunta les coses que no entén i no interromp. Segons Castanyer, no es tracta que es comporti d'aquesta manera perquè és signe de bona educació sinó perquè li surt de dins, perquè no té por però sí respecte cap a l'adult.

Per potenciar les habilitats socials dels nens hem de permetre'ls relacionar-se, ja sigui anant a jugar o a dormir a casa d'altres nens o convidant els amics a casa o a fer sortides.

Una fórmula que proposa Olga Castanyer que podria valer per poder expressar de manera assertiva algun conflicte podria ser:

- a) Descripció de la conducta
- b) Una raó pel canvi
- c) Reconeixement dels sentiments del nen
- d) Una formulació clara del que s'espera del nen

El model o la fórmula XYZ, elaborada per Haim Ginott, pioner dels programes de comunicació eficaç, consta d'aquests tres passos: quan fas o dius X, em sento Y i m'hauria agradat que fessis Z, un model al qual Bach i Forés hi afegeixen un quart pas que seria: què t'agradaria que jo faci per tu? o jo em comprometo a..

3. DESCRIPCIÓ DE LA INTERVENCIÓ

Emoeduca't és un projecte força ampli en el sentit que ha tingut diversos àmbits d'actuació que s'entrellacen entre ells: l'educació informal en un context sociocomunitari; mitjans de comunicació, concretament a premsa escrita, i internet i xarxes socials. La intervenció no s'ha dut a terme en els tres àmbits de manera separada i diferenciada sinó que les diverses actuacions s'han retroalimentat.

El primer àmbit d'intervenció ha estat el de l'educació informal en un context sociocomunitari i ha consistit en una intervenció directa amb famílies, pares i mares amb fills d'entre 0 i 12 anys. Concretament s'han dut a terme quatre xerrades-taller: a l'escola bressol Pica-soques de Cardedeu, a la Fundació Hospital de Mataró i dues més a l'escola Ítaca de Barcelona i al pavelló municipal de Cardedeu amb la participació de pares i mares de les AMPAs de les diferents escoles de la població. A més a més, hi va haver un taller de prova amb persones del meu entorn, pares i mares de l'escola Joan Coromines de Mataró, que em va servir per adonar-me dels punts forts i del que calia millorar.

Aquesta intervenció va requerir fer una recerca dels espais que em semblaven més adequats i, per tant, també vaig haver gestionar aquesta part del projecte, reunint-me amb responsables de diverses institucions.

Caldria destacar especialment les gestions realitzades amb l'Institut Municipal d'Educació de l'ajuntament de Mataró, tot i que no van donar el resultat en un principi esperat. Em va semblar interessant la possibilitat que un organisme municipal servís de xarxa per distribuir la informació dels tallers a totes les AMPAs de la ciutat, tant perquè suposava arribar a molta gent com perquè suposava implicar un organisme públic en una acció per promocionar l'educació emocional. No obstant, la negativa de l'ajuntament va obrir la porta a fer un dels tallers a una entitat que treballa per afavorir el benestar de la població com és la Fundació Hospital de Mataró.

Per afrontar totes aquestes gestions amb més seguretat, vaig elaborar un dossier de presentació dels tallers (annex 3) i dissenyar cartells per poder promocionar els tallers en diversos àmbits (annex 1).

Aquests tallers han tingut com a objectiu prioritari la sensibilització de les famílies sobre els beneficis i la importància de rebre una adequada educació emocional des de la primera infància, un aprenentatge que per part dels més petits ha de començar en l'àmbit familiar, ja que és on s'estableixen els primers vincles afectius. I per engrescar els assistents a tirar endavant aquest procés m'ha semblat imprescindible proporcionar-los algunes eines bàsiques i estratègies per desenvolupar la seva pròpia intel·ligència emocional i la dels seus fills. Els tallers han estat fonamentalment vivencials amb la mínima

explicació teòrica per poder arribar als assistents més a partir de l'emoció que no pas de la raó.

A més a més, se'ls va proporcionar la possibilitat de continuar-se formant i informant a través dels materials que podrien trobar a la web www.emoeducat.cat, creada per a l'ocasió, un espai on poder canalitzar el possible interès generat a tots pares.

La web és el segon dels tres àmbits d'actuació. Inclou diferents tipus de material, des de recursos per millorar l'educació emocional tant per a adults com a nens fins a articles, vídeos o contes sobre qüestions relacionades amb l'educació emocional, passant per unes nocions bàsiques sobre aquesta qüestió. A la web també hi ha publicades, en format text i en format audiovisual, entrevistes realitzades a experts sobre el tema com ara Rafel Bisquerra, catedràtic d'Orientació Psicopedagògica a la Universitat de Barcelona (UB), membre fundador del GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica), o Meritxell Obiols, *coach*, directora del màster en Intel·ligència Emocional i Coaching a l'Entorn Laboral a la Universitat de Barcelona, parlant de consciència emocional. Pròximament es publicarà una entrevista sobre regulació emocional amb la professora de la Universitat de Lleida i també membre del GROU, Gemma Filella, i una altra sobre empatia amb Laura Mari, consultora, formadora i *coach*, experta en l'ús de eines de *biofeedback* Coherència Cardíaca i certificada en l'ús de eines de mesura de la intel·ligència emocional.

L'últim àmbit d'actuació és el dels mitjans de comunicació. Aquesta intervenció ha consistit en la publicació del reportatge *Obrir els ulls (i el cor)* publicat el 5 de juliol del 2014 al suplement *Criatures* del diari *Ara* (annex 4). El principal objectiu del reportatge era donar a conèixer l'educació emocional al gran públic i explicar els seus beneficis tant a petits com a grans. El reportatge s'ha escrit a partir de l'experiència dels diversos tallers realitzats i de l'entrevista realitzada a Esther Garcia Navarro, experta en educació emocional en l'àmbit familiar, coordinadora del postgrau d'Educació Emocional i Benestar a la UB, formadora i consultora, formada a la Universitat de Yale (Estats Units). La publicació d'aquest reportatge ha estat possible gràcies a la mobilització de contactes professionals en el sector de la premsa escrita, que han cregut en el projecte i han permès tirar-lo endavant.

4. APLICACIÓ DEL PROGRAMA

4.1. Anàlisi del context

“Aquesta és una època molt exigent per a ser pares. Potser l'únic més difícil que això sigui ser fill. Existeixen més influències que mai sobre els nens, i més fonts de distracció». Aquesta afirmació és de James Corner, professor de psiquiatria infantil en el Centre d'Estudis Infants de Yale (Estats Units) i autor d'*El poder de l'escola* i *A l'espera d'un miracle: les escoles no poden resoldre els nostres problemes, però nosaltres sí que podem*. Corner, que és expert en abordar les preocupacions dels joves, va assenyalar en una entrevista ja el 1977 que mai abans en la història de la humanitat hi havia hagut tanta informació dirigida directament als nens sense ser filtrada pels adults que estiguin al seu càrrec.

Maria Jesús Comellas en el seu últim llibre, *Educar no és tan difícil* (2014), planteja que davant de la transformació general del món, els pares d'avui hem d'educar els nostres fills per viure en un entorn nou i canviant, i ensenyar-los a espavilar-se per afrontar el món futur que serà, de ben segur, força més complex i diferent al d'ara.

Els pares d'avui, doncs, hem de ser capaços de qüestionar l'educació que hem rebut i la que, sovint sense adonar-nos, transmetem als nostres fills, una educació que ha quedat desfasada i que era més pròpia d'altres temps.

Hem de ser conscients també que tenir un fill és un dels canvis vitals més importants a la vida però la vida no gira només al voltant dels fills, també hi ha compromisos socials, laborals, temes de salut i, cada vegada més, models de famílies complexos que tenen unes necessitats i unes exigències quotidianes sovint més difícils de gestionar. El nostre benestar, doncs, dependrà de si estem preparats emocionalment i psicològicament per a aquesta nova situació.

4.2. Necessitats identificades

Carme Thió en el seu llibre *M'agrada la família que m'ha tocat* (2013) explica l'anècdota d'una nena de 3 anys que quan es lleva li pregunta a la seva mare si avui és un dia d'aquells de «Au, vinga! que fem tard» o dels altres? perquè la mare cada dia li diu el mateix quan va a despertar-la. Aquesta anècdota, que es podria fer extensiva a moltíssimes famílies, per no dir a la majoria, ens serveix per exemplificar el ritme de vida que portem. El pares vivim amb la sensació de no tenir temps i el poc que tenim no sembla fàcil poder invertir-lo en els nostres fills. Sovint hem treballar més hores que un rellotge i formar-nos permanent per no perdre *pistonada* en el món laboral, hem de fer funcionar el dia a dia de la família, de la casa, no deixar de banda l'escola dels fills, extraescolars..., és important que no descuidem les nostres relacions socials: les familiars i les amistats. Una voràgine en la qual caldria trobar alguns

moments de tranquil·litat per poder dedicar exclusivament als infants. I és que el ritme dels infants i les seves necessitats són unes altres. Necessiten temps per jugar, per aprendre, per entretenir-se, per avorrir-se, fins i tot.

El dia a dia amb nens posa a prova la capacitat dels pares de resoldre imprevistos, situacions no previstes que cal afrontar amb rapidesa i que són urgents. Tot un repte que alguns pares no es veuen amb cor d'afrontar i arriben al punt de renunciar a educar els seus fills. No ho fan de manera premeditada però sí que dimiteixen de les seves funcions quan no permeten als infants aprendre a fer les coses per ells mateixos, la qual cosa repercuteix en la seva autonomia, o quan no posen límits tenint en compte que per les poques estones que tenen per passar amb els infants no val la pena posar-s'hi ferm. La conseqüència directa d'això són nens i nenes consentits, sense límits, sobreprotegits i poc autònoms, en definitiva, immadurs emocionalment parlant.

Per altra banda, tal com afirma Comellas (2014), des de fa temps la família rep tanta pressió en matèria d'educació que ha acabat generant un malestar, especialment pels judicis de valor i les exigències que es fa als pares, atribuint-los tota la responsabilitat de l'educació dels més petits, una tasca que hauria d'anar repartida entre tots els col·lectius que hi tenen alguna responsabilitat.

Així doncs, assumint que la majoria de pares tenen poc temps per educar els seus fills, que molts no saben com afrontar l'educació dels infants en aquest món tan canviant i que la pressió que reben per part de la societat és majúscula, es fa molt necessari facilitar-los el camí i és en aquest punt que l'educació emocional en l'àmbit familiar, però també a les escoles, pot jugar un paper importantíssim.

4.3. Objectius del programa i continguts generals

*La recerca de la felicitat és una constant en
el gènere humà*

Rafel Bisquerra

Com ja hem avançat, la finalitat última del programa *Emoeduca't* és contribuir a augmentar la felicitat i el benestar de la nostra societat. Ara bé, per aconseguir-ho ens hem marcat com a objectiu principal la sensibilització de famílies sobre els beneficis que pot aportar l'educació emocional en aquest sentit.

Per aconseguir aquest objectiu ha estat imprescindible posar èmfasi i fer evident la importància que té per a nosaltres com a éssers humans el fet de ser feliç, una felicitat possible, palpable, allunyada de la utopia somniada, una felicitat al nostre abast, que pot millorar molts aspectes de la nostra vida.

Amb aquest projecte, doncs, s'ha volgut fer veure als pares que en l'educació emocional tenen una oportunitat, una espècie de guia per educar els seus fills en una direcció que els portarà a gaudir de més benestar en tots els sentits. L'educació emocional no només és una oportunitat per als seus fills sinó també per a ells com a individus i com a grup, com a nucli familiar.

Un altre aspecte que hem volgut destacar ha estat el paper que juguem en els pares en l'educació dels nostres fills. Som un referent constant i inevitable, tant per bé com per mal, i hem de ser molt conscients dels nostres actes, de com ens mostrem, de com parlem.

Com que el projecte pretenia ser una invitació, una porta d'entrada a l'educació emocional, s'ha aportat i facilitat eines i estratègies senzilles per començar el desenvolupament de les competències emocionals tant dels pares com dels fills. Sense arribar a aprofundir-hi, s'ha tractat la consciència i la regulació emocional i algunes habilitats socials com l'empatia i l'assertivitat.

Pel que fa als tallers, els objectius de les sessions es podrien concretar de la següent manera: a més de sensibilitzar sobre la importància de ser feliços i el paper que juga l'educació emocional en aquest sentit, també volíem aportar eines als assistents per treballar la consciència i la regulació emocional, algunes de les quals podran aplicar a casa amb el seus fills. L'assertivitat i l'empatia van ser dues habilitats socials que es van introduir en aquestes sessions amb l'objectiu de millorar les relacions socials i, especialment, les familiars.

4.4. Metodologia dels tallers

La intervenció directe amb pares s'ha portat a terme a través de quatre tallers, tots ells en diferents espais i amb públic diferent, que han tingut una durada d'entre 90 i 120 minuts. El nombre d'assistents ha variat depenent del lloc, entre un mínim de 5 i un màxim de 15 persones. Totes elles eren persones interessades en poder millorar les competències emocionals dels seus fills i proporcionar més benestar a la seva família.

Els tallers s'han realitzat a:

- 7 de maig del 2014: pavelló municipal de Cardedeu.
- 15 de maig del 2014: escola Pica-soques de Cardedeu
- 21 de maig del 2014: Fundació Hospital de Mataró
- 29 de maig del 2014: escola Ítaca de Barcelona

A aquests quatre tallers se n'hi podria afegir un cinquè que vaig realitzar amb persones del meu entorn, pares i mares de l'escola Joan Coromines, on vaig poder disposar d'un espai adequat per fer una sessió que em va servir per posar-me a prova com a formadora, a més d'experimentar la funcionalitat i la duració de les diferents explicacions i activitats. Gràcies a aquest taller vaig adonar-me que era més interessant aprofundir i incidir en la part més emocional de la sessió que en la part més cognitiva, especialment cap al final de la sessió, quan els assistents ja estan més cansats. Per la qual cosa en els següents tallers vaig canviar, o més aviat, simplificar, la part de reestructuració cognitiva.

Tots els tallers han seguit el mateix esquema (annex 3):

1. Presentació
2. Importància de l'educació emocional: que és i objectius
3. Viatge al món de les emocions: nocions bàsiques
4. Educació emocional a la família
5. Treball de competències: consciència, regulació i competència social (empatia i assertivitat)
6. Tancament de la sessió en positiu.

En els tallers s'han fet servir diferents tipus de materials, tant audiovisual (vídeos, música, powerpoint) com contes, que ajudaven a reforçar les explicacions més teòriques. Aquests materials també van servir per experimentar, per sentir emocions, per guanyar vocabulari emocional i començar a fer els primers treballs de consciència emocional.

Una mare comentava al final d'un taller que «va molt bé que t'ho expliquin en positiu». Aquesta era la clau: no fer-los sentir malament per totes les coses que han de millorar sinó adonar-se que hi ha algunes coses (moltes o poques) que ja fan bé i que encara n'hi ha que poden fer millor. Si aquest no hagués estat

l'enfocament dels tallers, haurien provocat l'efecte contrari al desitjat: augmentar la seva inseguretat, la qual cosa els portaria a perdre la serenitat i a reaccionar pitjor.

El sentit de l'humor ha estat molt present en totes les sessions, ja sigui fent bromes als assistents sobre, per exemple, que ningú s'escaparà de seure a primera fila quan es mostraven una mica vergonyosos o amb l'acudit inicial. La nostra voluntat era generar un ambient agradable perquè tots -es coneguessin entre ells o no- se sentissin còmodes i, d'aquesta manera, poder transmetre el missatge amb més facilitat gràcies a la seva receptivitat.



Fig. 3. Acudit que ens servia per començar la sessió

Continguts

Pel que fa als continguts, després de fer una introducció sobre l'educació emocional i els seus objectius, es van oferir unes nocions bàsiques sobre les emocions: què és una emoció, com funciona i què passa quan sentim emocions i ho fèiem a partir de l'esquema que hem reproduït anteriorment (fig. 1)

L'educació emocional a la família és un dels temes clau dels tallers perquè l'àmbit familiar és on s'estableixen els primers vincles afectius dels nadons i depèn de com s'estableixen desenvolupem emocions més agradables o menys.

Els nens estan biològicament dissenyats per desitjar i apreciar l'atenció fins al punt que semblen no tenir-ne mai prou. Un nen mai dirà: «saps què, mama? Ja m'has fet prou cas avui, vaig a jugar tranquil·lament per deixar-te treballar». Si decidim prestar atenció hem de vigilar de quin tipus és perquè hi ha maneres de prestar atenció negatives.

Per descomptat com més atenció negativa rebin, més insegurs es tornaran, la qual cosa els portarà a intentar atraure més l'atenció. Les maneres de prestar atenció negativa més comunes són sermonejar, cridar-los, repetir-los les coses 30 vegades, renyar-los i això fa que els nens obviïn el que els diem, se'n vagin o ens evitin o senzillament que tornin a fer allò que van fer per cridar l'atenció negativa.

Com que l'objectiu principal dels tallers era sensibilitzar els assistents, per aconseguir-ho era important mostrar-los que hi ha coses que poden fer de manera diferent, que hi ha models alternatius als que han après, i les conseqüències que té fer-ho d'una manera o d'una altra. A través del colpidor vídeo **Children see, children do**, un anunci de televisió que



Una imatge del vídeo *Children see, children do*.

va fer l'associació australiana Napcan per una campanya per la protecció del menor, es va evidenciar el paper crucial que juguen els pares davant dels seus fills, en tant que referents. Els pares som com un mirall per als nostres fills, que aprenen més del que veuen fer que no pas del que els diem.

L'educació emocional en l'àmbit familiar té com a objectiu aconseguir un ambient d'harmonia, felicitat i pau, i això només és possible si cada membre de la família disfruta de benestar personal i manté unes relacions interpersonals satisfactòries amb la resta de membres de la família.

REGLA DELS 24 QUIRATS: "Tracta els teus fills com t'agradaria que els tractessin els altres"

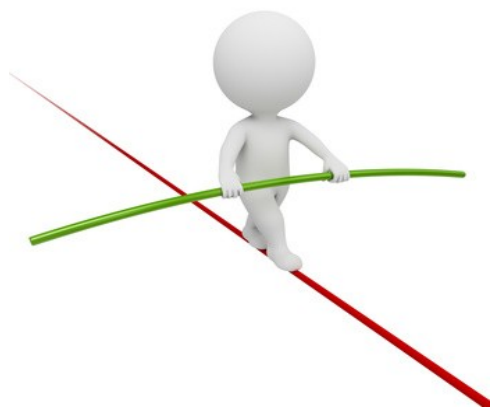
Aquesta és una proposta de criança emocionalment intel·ligent extreta del llibre *Educar amb intel·ligència emocional* (Elias, Tobias i Friedlander, 1999), que servia per prendre consciència de com, sense adonar-nos, a vegades tractem els nostres fills d'una manera que si ho veiéssim fer a una altra persona no consentiríem.

Pel que fa a les competències emocionals, especialment vam parlar i treballar tres competències: consciència emocional, regulació emocional i competència social.



Diapositiva utilitzada en els tallers

El primer pas per educar-nos emocionalment és ser conscient de les nostres emocions i de les dels altres. Al llarg del taller, vaig proposar diverses activitats -totes estan detallades en els annexos- per treballar la consciència emocional com ara fer una **llista d'emocions** (activitat 1) que coneixien i relacionar **música i emocions** (activitat 2), escoltant diferents fragments musicals per generar emocions diferents. Aquestes dues activitats van servir per reflexionar sobre si acostumem a fer servir les paraules adequades per expressar les nostres emocions o si tenim un ampli vocabulari emocional i van servir també per adonar-nos que davant del mateix fet, una mateixa música, experimentem emocions diferents i que totes són legítimes.

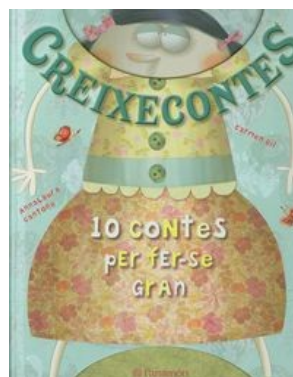


El segon pas és la regulació emocional, que significa trobar un punt d'equilibri entre la repressió i el descontrol.

La regulació emocional consisteix tant a saber gestionar les emocions negatives com saber-se generar emocions positives.

En els tallers vaig proposar diverses activitats per generar emocions positives als assistent, eines que després podrien aplicar a casa.

Per començar vaig explicar el conte **Muntanyes russes**, extret del llibre de contes *Creixecontes*, de Carme Gil amb il·lustracions d'Anna Laura Cantone (Parramón).



El conte està protagonitzat per una nena, la Laia, que és com una muntanya russa, tan aviat està molt contenta com està molt enfadada o trista. No sap gaire què fer amb les seves emocions. Llavors el seu tiet li regala dues caixes, una és vermella i l'altra, blava, però estan buides. La proposta que li fa el tiet és que quan hi hagi alguna cosa que la faci sentir bé, la dibuixi i la posi a la capsa vermella, i quan alguna la faci sentir malament, la posi a la capsa blava. I si no sap gaire a quina capsa posar el dibuix, en pot fer una còpia i posar-ne un a cada capsa.

A partir d'aquest conte vam fer una activitat, el **pot dels bons moments** (activitat 3). Es tractava que cadascú escrivís en un paper de colors el millor moment del dia i el posaven en un pot. Després en llegíem uns quants en veu alta. Es tracta d'una proposta fàcilment realitzable a casa amb la família i els oferiria l'alternativa per als que tenen fills més grans de fer el **diari dels bons moments**.

D'aquesta activitat en podíem fer una reflexió sobre si ens és fàcil valorar els bons moments del dia, si els tenim presents o, en canvi, ens costa trobar-lo. També se'n desprèn que el bon moment de cadascú és diferent i que el que és important per a algú potser no ho és tant per a algú altre.

Continuant en aquesta mateixa línia, per no perdre el bon clima generat, els proposava als assistents una altra activitat per generar emocions positives tant en ells com en els seus fills. Es tractava d'escriure una **Carta als fills** (activitat 4). Havia de ser senzilla, dues o tres frases, reforçant alguns aspectes positius dels fills. Aquestes cartes podien ser tan personals com calgués perquè no es llegien en veu alta, això sí els demanava que quan arribessin a casa, la llegissin al fill.

A partir d'aquesta proposta, valoràvem el fet que és important reforçar les virtuts i els bons comportaments dels fills per no caure en dir-los només les coses que no fan prou bé. D'aquesta manera, a més, es demostrava que era molt necessari i molt fàcil generar emocions positives.

La regulació emocional és també saber gestionar les emocions desagradables. En aquest sentit es proposaven tres activitats. La primera, **Àngels i dimonis** (activitat 5), tracta de prendre consciència de la nostra tendència a pensar de manera negativa davant d'un conflicte o d'una situació que ens incomoda.



Imatge del taller realitzat a l'escola Ítaca de Barcelona

La segona, està relacionada amb la impulsivitat, **Paper-conflicte** (activitat 6), que permetia adonar-se de quina manera afrontem els conflictes a través de la visualització d'un conflicte i l'expressió de la reacció de cadascú a través d'un full de paper. Finalment es proposava una activitat, **Repensem els pensaments** (activitat 7), utilitzant tècniques de reestructuració cognitiva a partir d'una situació quotidiana.

Com a complement a aquestes propostes, al principi de la sessió també havien visualitzat un vídeo realitzat per a l'ocasió a partir del conte **Que ve el llop!**,

d'Émile Jadoul (Baula), que exemplifica com estem plens de creences que ens condicionen.

La tercera competència que vam veure en els tallers va ser la competència social. Em vaig centrar en l'empatia i l'assertivitat. Pel que fa a l'empatia, vam poder visualitzar el vídeo ***iNo es maña!***, realitzat per Fonoinfancia Fundación Integra, que destaca la importància de saber-se posar en el lloc dels nens, de respectar els seus ritmes i les seves necessitats.

L'assertivitat la vam treballar a través d'una tècnica, fer el **NEMO**. Aquesta estratègia té molt a veure amb una de les regles d'or de la conducta assertiva XYZ, descrita anteriorment i és útil tan per a infants com per a adults i consta de quatre passos:

NOM

EMOCIÓ

MOTIU

OBJECTIU

Per tancar la sessió en positiu ho vam fer a través de tres activitats. La **xarxa de bons pares** (activitat 8) era una proposta que pretenia que prenguessin consciència que la seva tasca com a pares és molt important i que hi ha moltes coses que fan molt bé. Cadascú havia de dir en veu alta un aspecte positiu que ell o ella cregués que aporta a la seva família, a mesura que anaven dient amb un cabdell de llana teixíem aquesta xarxa. Tot seguit visualitzàvem un vídeo, ***¿Bailamos?***, de JAF Producciones, sobre la importància de fer el que ens aporta benestar a la vida, especialment el que té a veure amb els fills, que d'alguna manera ens introduïa el concepte de competències per a la vida.

Finalment, no volíem deixar marxar tots aquells pares i mares que ens havien acompanyat en els tallers sense que fossin ben conscients del que és més important per als seus fills en aquesta vida, a més d'ells mateixos, és clar. La resposta la trobaven dins d'una **capseta** (activitat 9) i tu també la pots trobar mirant-te al mirall.

4.6. Procés d'aplicació de tot el projecte, vivències, aprenentatges...

Un cop decidit com seria el projecte i en quins àmbits s'aplicaria, la primera feina a fer era la recerca d'espais on portar-lo a terme, tant a nivell dels tallers com de mitjans de comunicació.

El primer aprenentatge que vaig fer va ser que s'ha d'anar sempre preparat per a qualsevol reunió i per al desenvolupament de la reunió. Ho vaig descobrir ben aviat després de la primera trobada amb una responsable d'una institució pública. I és que el primer lloc on em vaig adreçar per oferir la possibilitat de fer els tallers va ser a l'Institut Municipal d'Educació de l'Ajuntament de Mataró. M'hi posar en contacte primer a través de correu electrònic però com que no hi va haver cap resposta m'hi vam adreçar personalment. La persona que em va atendre era l'encarregada d'organitzar les activitats que ofereixen a les AMPAs de les escoles de Mataró, la majoria xerrades, alguna de les quals era d'educació emocional. La resposta va ser contundent, tot i que amable, era un «no» per tres raons: consideraven que era un tipus d'activitat que tenen coberta, no treballen amb particulars sinó amb entitats de la ciutat (tenen un conveni amb la Fundació Hospital) i el fet de no ser psicòloga els resultava un impediment «per si passa alguna cosa», van dir.

Durant els mesos que he anat desenvolupant el projecte he hagut de readaptar-lo diverses vegades perquè m'adonava que el camí que havia pres no era el correcte. Sincerament crec que no m'ha resultat un impediment haver d'anar fent aquests canvis, alguns petits però d'altres força importants. Per exemple, el primer plantejament del projecte era anar-lo realitzant per fases, una al darrere de l'altra, però a mesura que avançava vaig veure que em calia treballar en els diferents àmbits d'intervenció alhora perquè un retroalimenta l'altre. Això ha implicat està treballant en coses molt diferents alhora: des de preparar un taller fins a anar fent els contactes per poder trobar els espais i pensant en com enfocaria el reportatge, passant per dissenyar una web (que també ha anat requerint molts canvis) i els seus continguts.

La web, especialment, també ha resultat un aprenentatge. Per primera vegada n'he dissenyat una, tant estèticament com a nivell de continguts. La primera idea era fer uns articles més científics però ràpidament em vaig adonar que no eren prou profunds ni de la qualitat que desitjava, sobretot per dues raons: em calien més coneixements i més temps per aprofundir en cada temàtica. Així que vaig haver de buscar alternatives. Potser pot semblar molt obvi però no se'm va fer tan evident de seguida. Al final, però, vaig prendre consciència de les meves capacitats com a periodista i que en aquest sentit podia aportar molt més. Així que l'objectiu es va convertir en publicar continguts tan escrits com audiovisuals a partir de la veu d'experts en la matèria com Rafel Bisquerra, Esther Garcia Navarro, Meritxell Obiols o Gemma Filella.

Finalment la redacció del treball també ha constituït tot un aprenentatge. L'estructura que ens havien donat de guia no s'acaba d'adaptar a les meves necessitats i he hagut de donar diverses voltes per trobar com encaixar millor cada temàtica perquè tingués coherència.

He d'admetre que en determinats moments del desenvolupament del projecte m'ha fet fet trontollar el fet que la pretensió sigui donar continuïtat a aquest projecte i, sense adonar-me'n, posava massa pressió sobre la feina que estava fent.

Pel que fa a nivell emocional, he aprofitat tot aquest projecte per millorar les capacitats i competències emocionals. De vegades considero que me n'he sortit força bé i d'altres, no tant; sigui com sigui ha representat una gran oportunitat per créixer com a persona i com a professional.

4.7. Avaluació del programa

Es fa difícil avaluar el projecte, almenys d'una manera objectiva, però sí que de manera orientativa podria arribar a afirmar que he complert els objectius marcats inicialment per diverses raons però sobretot pels comentaris dels assistents als tallers, que asseguraven que estaven animats a continuar formant-se emocionalment per poder ajudar els seus fills, i sobretot, per la repercussió que ha tingut la web, la distribució dels continguts a través de les xarxes, el nombre de visites.

Per altra banda, el reportatge segur que també ha tingut molta repercussió. No està clara l'audiència del suplement *Criatures* però per la seva col·locació, a les pàgines centrals, i al costat d'un dels articles més llegits com el de Carlos González, molt probablement va ser un dels apartats més llegits de l'edició. A més hem de tenir en compte que diverses persones s'han posat en contacte amb mi per poder realitzar tallers a les escoles dels seus fills gràcies al reportatge.

Si hagués de dir alguna cosa que milloraria, seria implicar-me més en la convocatòria dels tallers per intentar que hi assistís més gent, ja que l'objectiu era arribar al màxim de gent possible.

5. CONCLUSIONS

La principal conclusió que he extret del projecte *Emoeduca't*, ja sigui per tota la documentació que he pogut llegir com pels comentaris dels pares i mares participants en els tallers i les aportacions a través de la web, és que hi ha un especial i creixent interès per tot el que té a veure amb millorar el nostre benestar, que cada vegada som més conscients que no n'hi ha prou en satisfer el benestar material o econòmic sinó que la resta de benestars, el social, l'emocional, el físic, el professional... són tan o més importants. És especialment significatiu que aquesta tendència a valorar més positivament tots els altres tipus de benestar es doni precisament en un context de crisi, en què hi ha moltes persones que passen dificultats econòmiques i que, per tant, han vist com el seu benestar material ha anat disminuint poc a poc o, fins i tot, hi ha qui l'ha perdut sobtadament.

També he pogut constatar com l'educació emocional ja es comença a veure com una oportunitat per aconseguir millorar aquest benestar, especialment de cara als fills.

Ens cal, però, una societat molt més conscienciada, responsable i implicada. I és que si bé és cert que cada vegada hi ha més persones interessades en desenvolupar les seves competències emocionals, també ho és que les persones a qui és més fàcil arribar són les que en realitat menys ho necessiten perquè són les més motivades.

Crec que és important que es faci una tasca de sensibilització i de difusió del que és l'educació emocional a través de tots els mitjans que es tinguin però especialment a través dels mitjans de comunicació, sobretot perquè permeten arribar a molt més públic tant pel que fa al nombre com pel que fa a la diversitat. Així mateix ens sembla fonamental que la tasca que s'està fent perquè l'educació emocional arribi als infants mitjançant les escoles, a través de la formació dels mestres, es podria aprofitar també per arribar als pares. De la mateixa manera que per aplicar un programa d'educació emocional en un centre cal comptar amb la complicitat de la direcció de l'escola, aquesta hauria d'esmerçar esforços per obtenir la mateixa complicitat dels pares, a través de les AMPAs.

Finalment em sembla també imprescindible aconseguir-hi implicar l'administració pública perquè faci polítiques en aquesta direcció. Només d'aquesta manera hi podrà haver un canvi real i profund i, en definitiva, una societat més feliç.

6. BIBLIOGRAFIA

- Arnold, M.B. (1960). *Emotion and personality*. Nova York: Columbia University Press.
- Barrutia Leonardo, A. (2012). *Inteligencia emocional en la familia* (2a edició). Còrdova: Toromítico.
- Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar* (6a edició). Barcelona: Paidós.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (Coord.). (2013). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bibao: Desclée de Brower.
- Bisquerra, R. (2014). *Cuestiones sobre bienestar*. Madrid: Síntesis.
- Castanyer, O. (2010). *La asertividad: expresión de una sana autoestima* (31a edició). Bibao: Desclée de Brower.
- Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. www.uv.es/=cholz
- Comellas, M. Jesús. (2014). *Educar no és tan difícil*. Vic: Eumo.
- Darwin, Ch. (1984). *La expresión de las emociones en los hombres y los animales*. Madrid: Alianza Editorial.
- Ekman, P. (Ed.). (1982). *Emotion in the human face*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Elias, M.J., Tobias, S.E. i Friedlander, B.S. (1999). *Educar con inteligencia emocional*. Barcelona: Plaza & Janés.
- Ellis, A. (2014). *Usted puede ser feliz. Terapia racional emotiva conductual para superar la ansiedad y la depresión*. Barcelona: Paidós.
- Faber, A. & Mazlish, E. (1997). *Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen*. Barcelona: Medici.
- Ferland, F. (2008). *Guia per a pares desbordats i sense energia*. Barcelona: Graó.
- Goleman, D. (2009D). *Intel·ligència emocional* (7a edició). Barcelona: Kairós.
- Izard, C.E. (1991). *The Psychology of emotions*. Nova York: Plenum Press.
- Lantieri, L. i Goleman, D. (2009). *Inteligencia emocional infantil y juvenil*. Madrid: Aguilar.
- Lazarus (1991). *Emotion an adaption*. Nova York: Oxford University Press.
- Panksepp, J. (1993). *Neurochemical control of moods and emociones: Amino acids to neuropeptides*. En M. Lewis i J.M. Haviladn (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 87-107). Nova York: Guilford.

Plutchik, R. (1980). *Emotion: A psychoevolutionary syntesis*. Nova York: Harper & Row.

Thió de Pol, Carme M. (2013). *M'agrada la família que m'ha tocat*. Barcelona: Eumo.

Vallés Arándiga, M.,A. (2000). *La inteligencia emocional de los hijos. Cómo desarrollarla*. Madrid: EOS.

Wild, R. (2006). *Libertad y límites, amor y respeto. Lo que los niños necesitan de nosotros*. Barcelona: Herder.

Wild, R. (2014). *Aprendre a viure amb nens. Ser per educar*. Barcelona: Herder.

7. ANNEXOS

ANNEX 1. Mostra d'una cartell dels tallers

Dijous 10 d'abril 17.00 h

Escola Joan Coromines de Mataró
Edifici carrer Sant Pere

TALLER

EDUCACIÓ EMOCIONAL

**PER ALS MÉS PETITS I
ELS SEUS GRANS PARES**



Sessió conduïda per:
Raquel Font, postgrau
d'Educació Emocional i
Benestar de la UB

Activitat organitzada per:



ANNEX 2. Esquema dels tallers

TEMA	CONTINGUT/ACTIVITAT	ACTIVITAT	OBJECTIU	TEMPS
Presentació	Qui sóc? Per què faig la xerrada?		Situar a l'assistent	2 min
Per què és important l'EE?	- Dos objectius de l'EE: benestar i prevenció - Què és l'EE?	Acudit	Justificació de l'EE	5 min
Viatge al món de les emocions	- Què són les emocions? - Nocions bàsiques sobre emocions - Amb quins ulls mirem el món.	- Fem una llista de les emocions que coneixem - Música i emocions - Vídeo: Conte Que ve el llop.	Establir les bases Desmuntar creences	5 min 6 min 2 min
Educació emocional a la família	- Primers vincles, importància de l'atenció i evitar atenció negativa. - Tracta els teus fills com t'agradaria que els tractessin els altres.	- Vídeo: Children see, children do	Reforçar els pares Prendre consciència que l'EE ha de començar per un mateix	5 min 5 min
Consciència emocional	- Què és? - Ens permet influir en què sentim.		Consciència emocional	3 min
Regulació emocional	- Generar emocions positives - Gestionar les emocions desagradables <ul style="list-style-type: none"> • Evitar impulsivitat • Canviar la nostra visió de la situació 	- Conte: Muntanyes russes de Crèixercontes - Pot dels bons moments - Carta als fills - Role playing: Àngels i dimonis - Activitat: Paper-conflicte - Activitat: creences que ens limiten	Experimentar eines per portar a la pràctica a casa Adonar-nos si som positius o negatius Com ens fa sentir la impulsivitat Donar eines per canviar la nostra visió	5 min 5 min 5 min 15 min 10 min 5 min
Competència social	Assertivitat Empatia i escolta activa	- Fer el NEMO - Vídeo: exemple a l'hora de llevar-se	Tenir recursos per afrontar situacions complicades	3 min 6 min
Comiat	Tancament de la sessió en positiu	- Activitat: cabdell de llana - Vídeo: Bailamos? - Capsa del mirall	Reforçar emocions positives	5 min 5 min 3 min

ANNEX 3. DOSSIER DE PRESENTACIÓ DELS TALLERS

Emoeduca't

PROJECTE DE SENSIBILITZACIÓ I DIFUSIÓ D'EDUCACIÓ EMOCIONAL

QUÈ?

Treball de postgrau
d'Educació Emocional i
Benestar a la UB

QUI?

Raquel Font i Campeny
40 anys
Periodista
Visc a Mataró

COM?

Xerrades-taller sobre
educació emocional
adreçades a famílies

LES EMOCIONS

Cada dia sentim un munt d'emocions, juntes, separades, barrejades...
algunes les coneixem i les gestionem i d'altres no les sabem identificar.



De fet, moltes vegades ni ens adonem de les emocions que sentim,
però afecten –i molt– en com ens comportem i com vivim la vida.

Som capaços d'assumir reptes? I les adversitats, les sabem afrontar?
Però sobretot, sobretot, **som feliços?**



EDUCACIÓ EMOCIONAL

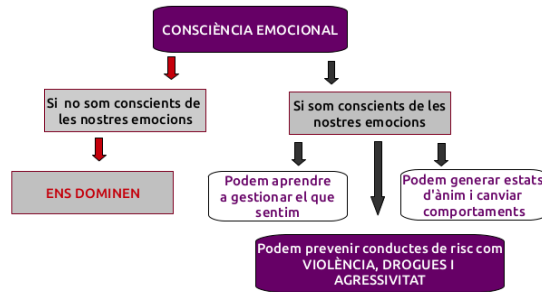
"L'educació emocional és el procés educatiu que té com a objectiu el desenvolupament de competències emocionals. És un procés que s'inicia des de la primera infància i està present al llarg de tota la vida."

(Bisquerra i Pérez, 2009)

Els principals objectius de l'**EDUCACIÓ EMOCIONAL** són proporcionar-nos **benestar** i **prevenció davant de conductes de risc** com violència, drogues, depressió...

Quan parlem d'educació emocional no ens referim a l'escolarització, sinó a l'educació a la **família**, a la **societat**, als **mitjans de comunicació**, etc., i evidentment, també, a l'**escola**.

És especialment important treballar l'educació emocional a dins l'àmbit familiar perquè és on s'estableixen els primers vincles afectius. Els pares som un mirall per als nostres fills, per això és imprescindible que l'educació emocional comenci per un mateix.



XERRADES-TALLER

QUI HI POT PARTICIPAR?

Tothom que ho vulgui però especialment estan adreçades pares i mares i cuidadors d'infants.

ON ES FARAN?

Les sessions preferiblement s'haurien de dur a terme en un espai acollidor, ja sigui a les escoles o en d'altres espais, en què es pugui disposar d'un projector.

OBJECTIUS

- ⇒ Sensibilització sobre la importància de l'educació emocional en el nostre desenvolupament personal i especialment en el dels nostres fills.
- ⇒ Donar eines a pares i mares per prendre consciència i gestionar les seves pròpies emocions perquè només així podran acompanyar el seus fills en el seu desenvolupament emocional.

EN QUÈ CONSISTIRAN?

Volent ser una proposta participativa, amb activitats pràctiques durant la sessió, amb una durada d'1,30h.



Si et vols posar en contacte amb mi, ho pots fer a: raquelfont@hotmail.com

678 67 67 78

ANNEX 4. REPORTATGE PUBLICAT AL SUPLEMENT CRIATURES DEL DIARI ARA EL 5 DE JULIOL DEL 2014

8

Caracriatures



DISSABTE, 5 DE JULIOL DEL 2014 ara

Obrir els ulls (i el cor)

L'educació emocional en l'àmbit familiar proporciona eines per ser feliços i prevenir conductes de risc

RAQUEL FONT
FOTO: CÈLIA ATSET

Ahores d'ara, si teniu fills, petits que siguin, ja us deuen haver donat que no hi ha una fórmula màgica per educar-los ni tampoc receptes universals que funcionin de la mateixa manera per a tothom. Ara bé, si el que volem és que els nostres fills siguin el que més volem que siguin a la vida, feliços – que, al capdavall, és el que volem tots –, l'educació emocional és una eina poderosíssima. I és que l'adquisició de competències emocionals ens ofereix l'oportunitat de gaudir de més benestar i felicitat, tant a grans com a petits, i a més prevé mals majors com ara depressions, trastorns de conducta, violència i drogues, entre d'altres.

Amb educació emocional es poden aprendre eines per afrontar amb solvència el dia a dia de les nostres vides, en l'àmbit familiar i en els altres (professional, acadèmic, social...). Unes eines que ens poden ajudar a saber com ens sentim i com se senten els que ens envolten, unes eines per saber què podem fer amb tot el que sentim, com podem gestionar les nostres emocions i com podem expressar-les de manera adequada. Es poden aprendre també recursos per no quedar-nos atrapats en emocions negatives com la tristesa i la ràbia i recursos per ser capaços de generar-nos emocions positives com l'alegria i la il·lusió.

L'educació emocional també ens ajuda a tenir

una bona autoestima i una actitud positiva davant la vida, a ser responsables dels nostres actes i, evidentment, a mantenir bones relacions amb altres persones. "És tan important que puguem ajudar els nostres fills a aprendre a ser feliços com ensenyar-los a rentar-se les dents", afirma de manera contundent Esther Garcia Navarro, coordinadora del postgrau en educació emocional i benestar de la Universitat de Barcelona (UB).

Un reflex

En l'àmbit familiar, l'educació emocional és especialment necessària perquè és on es creen els primers vincles afectius de la persona. "Els pares som els referents més importants per als fills i els nens acaben fent més el que veuen fer que no pas el que els diem que facin", assegura Garcia Navarro. I afegeix: "Des del naixement, de manera conscient o inconscient, els pares anem impartint lliçons de seguretat, confiança, comprensió, empatia... O al revés: de desconfiança, inseguretat".

3 pràctiques ben senzilles

—1 Cada dia abans d'anar a dormir podem compartir amb els nostres fills el millor moment del dia.

—2 Podem aprendre a respirar profundament junts, pares i fills.

—3 Podem escriure un diari dels bons moments junts.

tat, repressió..." "Alguna vegada li heu exigit a un fill o filla que no us cridi i us parli tranquil·lament alçant vosaltres el to de veu?"

Els pares som com un mirall, ensenyem als fills com relacionar-se amb l'entorn, a comprendre i a connectar amb les emocions dels altres, i alhora, a encaminar els seus propis sentiments. És per això que "l'educació emocional en l'àmbit familiar consisteix a poder ajudar els pares a prendre més consciència del que senten, de manera que després ajudin els seus fills a connectar amb les seves emocions", apunta la coordinadora del postgrau en educació emocional i benestar de la Universitat de Barcelona (UB). Perquè ens entenguem: "És impossible ajudar el meu fill a regular la ràbia si jo no he après a fer-ho abans".

"La consciència és essencial, no només per als fills sinó per a un mateix: prendre consciència de com vius la vida, si aprofites cada moment per ser feliç...", explica Esther Garcia Navarro, que s'ha format a la Universitat de Yale (Estats Units) i imparteix formació a nens, pares i educadors. I per anar adquirint aquesta consciència recomana, per exemple, que les famílies comparteixin el que han fet durant el dia, però també com s'han sentit.

Tallers per a pares

"M'ha ajudat a obrir els ulls", comentava una mare en acabar un taller d'educació emocional a la



Amb educació emocional s'aprenen eines per afrontar amb solvència el dia a dia

Fundació Hospital de Mataró a mitjans de maig. Aquesta mare havia descobert que podia aprendre i transmetre a les seves filles un model emocional alternatiu al que va rebre dels seus pares, i que aquests probablement també havien rebut dels seus, de pares.

Aquesta mare té dues nenes, que tenen 3 i 5 anys. Amb la gran li havia funcionat un estil més autoritari i no se li feia tan complicat gestionar el dia a dia, explicava. Però amb la petita no aconseguia el mateix resultat. Amb l'educació emocional va adonar-se que és important posar límits per ajudar la seva filla a sentir-se més segura, però que és igual d'important com els posem, els límits, és a dir, des de quina emoció els posem: si des de la fúria o la ràbia o des de la calma.

Si ho fem des de la calma, els adults serem capaços de legitimar les capacions del nen assumint que no les poden evitar. Només així podrem arribar a respectar-les demostrant a l'infant que el seu comportament potser no és adequat. Per molt errònia que sigui de vegades la reacció del nen, el continuem estimant. No s'equivoca en el que sent sinó en com expressa el que sent. El millor del cas és que pot aprendre a fer-ho d'una altra manera. És important, com deïem, que aprenguin a expressar el que senten i a visualitzar quina n'ha estat la causa.

D'aquesta manera, els nens se senten més comprensos, en comptes de sentir-se culpables per sentir ira, ràbia o enveja, una culpabilitat que s'afegeix al malestar que pro-



RECURSOS. La Fundació Hospital de Mataró va organitzar a mitjans de maig un taller per a pares sobre educació emocional.

És important que aprenguin a expressar què senten i a visualitzar-ne la causa

voca la mateixa emoció. Quantes vegades hem dit als nostres fills que no s'enfadin per alguna raó que nosaltres, els pares, considerem poc important? Encara que sigui amb la millor intenció per desdramatitzar la situació, hem de tenir clar que no podem evitar sentir el que sentim i els nostres fills tampoc, per tant, val més que ho acceptem i que aprenguem recursos per treballar on sí que podem incidir, que és en la reacció que provoca aquella emoció.

Donar eines

De tallers com el de la Fundació Hospital de Mataró se n'han fet –i se'n continuaran fent– en diversos espais, com ara l'escola Itaca de Barcelona i l'escola bressol Pica-soques de Cardedeu, entre d'altres. Tots formen part del projecte

Emoeduca't, que té com a objectiu sensibilitzar les famílies sobre la importància de rebre educació emocional des de ben petits (www.emoeducat.cat).

"Quan t'ho expliquen sembla molt fàcil però hi ha molta feina a fer", comentava una mare a l'escola Itaca. I un pare que havia assistit al mateix taller afegia: "Costa perquè el dimoni que portem dins vol sor Tir!" Però, com a pares ben motivats que són, consensuen que, al cap i a la fi, "és un benefici per a tota la família i val molt la pena intentar-ho".

Si l'àmbit familiar és on més necessària és l'educació emocional i, per tant, cal la formació dels pares, un altre espai on va guanyant terreny és l'escola, però això ja són figures d'un altre paner o d'un altre reportatge. —

Consciència emocional

El primer pas per treballar l'educació emocional és la consciència emocional. És imprescindible poder saber què ens passa per dins, i per fer-ho necessitem guanyar vocabulari emocional, sobretot les criatures, però també els adults.

Una bona manera és a través de contes on es poden reconèixer les emocions dels personatges davant de diferents situacions. Per exemple, podeu preguntar al vostre fill com creu que se sent un personatge a qui se li trenca la joguina preferida, o quan li cau un gelat a terra. D'aquesta manera aprenem a associar la tristesa amb les pèrdues, per petites que siguin.

En família

Carlos González



Estrictament a dieta

A un conegut meu el metge li ha posat una dieta molt estricta. No és només una recomanació general. No és tan sols una "dieta mediterrània" o "sana i equilibrada". No li han dit que vigili amb els greixos, com si tingués colesterol, ni que reduïxi la sal o s'abstingui de sucre, com si fos hipertenso o diabètic.

És molt més que això. Li han dit exactament a quines hores del dia ha de fer els àpats (a les 9, 13, 17 i 21 hores) i cada àpat inclou un únic tipus d'aliment (no pot menjar, diguem, amanida, macarrons i fruita de postres, perquè els cereals només es poden menjar a les nou, la verdura a la una i la fruita a les cinc). No ha de beure ni un got de llet ni migot, sinó un nombre exacte de mil·lilitres; no pot triar, si vol, un dia una pera o un dia un plàtan, sinó exactament mitja pera, migplàtan, mitja poma i mitja taronja cada dia, sempre a la mateixa hora. Res d'albercoc, nectarina o cirera, que són fruites malignes i perilloses. Ha de comprar una balança de precisió per menjar exactament 50 grams de pollastre (però només els dilluns i els dijous, altres dies la dieta ordena vedella o xai). Menys de 50 grams de pollastre produirien anèmia, però més quantitat causaria una perillosa sobrecàrrega del ronyó.

Quina terrible malaltia afigeix el meu conegut? ¿Penseu que està a cures intensives, amb insuficiència hepàtica i renal? No; de fet, si aquesta fos la seva situació, probablement la dieta no seria tan estricta. No, es tracta simplement d'un nen sa i normal de vuit mesos d'edat. Cal reconèixer que hem convertit l'alimentació infantil en una cosa complexa i esfereïdora, sotmesa a normes i contranormes sense cap base científica però investides d'un poder absolut i d'una precisió matemàtica obsessiva. Mares angustades perquè la nena se'n deixa la meitat o perquè "li costa la fruita" ("li costa", com si el nen estigués desitjant menjar fruita però li manquesen les forces), fent l'avió amb la cullera i distraient amb dibuixos, contes i dances regionals per tal que el nen es mengi la quantitat estipulada.

Mares que em diuen "El nen... és veure la cullera i es posa a plorar", i em pregunto quines experiències pot haver tingut amb la cullera un nen que xucla les claus i el comandament de la tele, que ha intentat menjar paper de diari i galetes del gos, perquè l'única cosa al món que no es vol posar a la boca sigui la cullera *dels dallonsis*. Deixem que els nens mengin tranquils (si volen), amb la seva pròpia mà, des dels sis mesos, el menjar normal de la seva família; això sí, lleugerament adaptat. Alimentació complementària a demanda. En anglès *baby-led weaning*. Busqueu-ho a internet.

Carlos González és doctor en pediatria

ANNEX 5. ACTIVITATS

ACTIVITAT 1: llista d'emocions

OBJECTIUS: prendre consciència que cal millorar el nostre vocabulari emocional i començar a guanyar-ne

PROCEDIMENT: Entre tot el grup fem una llista de totes les emocions que ens vinguin al cap, diferenciant entre el que són emocions i el que no. Una vegada ja no en surten més posem una diapositiva en què vagin apareixent una cinquantena d'emocions.

RECURSOS: Diapositiva on apareguin les emocions



TEMPORALITZACIÓ: 5 minuts

AVALUACIÓ: aquesta activitat ha estat molt útil en alguns casos perquè els participants s'adonessin que pràcticament no fan servir vocabulari emocional.

ACTIVITAT 2: música i emocions

OBJECTIUS: treballar la consciència emocional i adonar-nos que un mateix esdeveniment pot generar emocions diferents

PROCEDIMENT: es reproduïxen diverses músiques que evoquin emocions diferents, una darrera l'altra. Cadascú apunta en un paper les emocions que sent envers aquella música. Després ho compartim en veu alta. Les músiques utilitzades són: *Hope there's someone* (Anthony and the Johnsons), *Brindo por ti* (Macaco), *The Imperial March* (Star Wars), *Viva la vida* (Coldplay) i *Si tu no estás aquí* (Rosana)

RECURSOS: un equip de música

TEMPORALITZACIÓ: 6 minuts

AVALUACIÓ: en alguns casos expressaven les emocions substituint-les per imatges o records que els evocaven determinades músiques com ara estiu, festa... A més, la música ajuda a crear un bon clima.

ACTIVITAT 3: pot dels bons moments

OBJECTIUS: generar emocions positives i proporcionar una eina senzilla per poder fer a casa amb la família. Treballar la regulació emocional.

PROCEDIMENT: es reparteixen uns paperets de colors i es demana que tothom escrigui quin ha estat el millor moment del dia. Tothom posarà el paperet dins del pot i després es llegeixen alguns exemples, fent notar que diferents són els diferents millors moments.

RECURSOS: paperets de colors, rotuladors i pot dels bons moments

TEMPORALITZACIÓ: 5 minuts

AVALUACIÓ: hi ha persones que tenen dificultat per trobar un bon moment i en aquests casos és interessant que se n'adonin.

FONT: activitat que va explicar Esther Garcia Navarro en una sessió del postgrau d'Educació Emocional i Benestar de la UB (2013-2014).

ACTIVITAT 4: carta als fills

OBJECTIUS: generar emocions positives tant als pares com als fills

PROCEDIMENT: es reparteix un paper a cadascú i es demana que escrigui una carta senzilla a cada fill. Poden ser cartes íntimes perquè no es compartiran en veu alta. Un cop escrites es demana als pares que quan arribin a casa, llegeixin la carta als seus fills.

Estimat Joel,

El que més m'agrada de tu és...

Em sento molt orgullós de tu perquè...

T'estimo.

Mare o pare

RECURSOS: paperets de colors i rotuladors

TEMPORALITZACIÓ: 5 minuts

AVALUACIÓ: en general, tothom és capaç de trobar motius d'orgull respecte els fills però quan els dius que estaria bé que els llegissin la carta, ja no els resulta tan fàcil.

ACTIVITAT 5: àngels o dimonis

OBJECTIUS: adonar-nos de si tendim a pensar malament o més aviat som positius

PROCEDIMENT: es demanen tres voluntaris, un serà l'àngel, l'altre el dimoni i el tercer serà la persona que té el dilema. L'àngel i el dimoni han de convèncer a la persona que té el dilema de la veritat dels seus arguments a favor de pensar bé o de pensar malament. La persona que està asseguda decideix

quina opció escull i el perquè de la seva elecció. Abans d'acabar l'activitat els preguntem a tots tres com s'han sentit en el seu paper i comentem la nostra tendència a pensar malament, encara que no sigui la nostra voluntat inicial i no en siguem conscients. Ens plantegem a qui escoltem amb més freqüència, al nostre àngel o al nostre dimoni?

DILEMA: Sóc molt amiga d'una companya de feina des de fa molts anys. Hem compartit moltes coses però darrerament sembla que m'esquiva i em posa mala cara. A l'última reunió que vam coincidir es van evidenciar les nostres divergències respecte a com s'havia d'afrontar un projecte. Dies abans també havíem xocat per altres qüestions. Crec que s'ha enfadat i m'ho està demostrant descaradament. Sense anar més lluny, ens hem creuat pel passadís tres vegades durant aquesta setmana i cada vegada m'ha esquivat fent veure que no em veia. Es pensa que sóc tonta? Per altra banda, conec a la meva amiga des de fa molts anys i sé que viu una situació familiar complicada. Té la seva mare a casa, molt delicada de salut i ella és qui l'ha de cuidar. A més, fa just un any que s'ha separat del seu marit.

RECURSOS: una cadira

TEMPORALITZACIÓ: 15 minuts

AVALUACIÓ: en general, tothom té clar que el que s'ha de fer és pensar com l'àngel però sovint se senten més còmodes en el paper de dimoni.

FONT: extreta de la memòria *Encuentro coordinadores pedagógicas La Salle 2006-2007*, facilitada per Meritxell Obiols

ACTIVITAT 6: paper-conflicte

OBJECTIUS: adonar-nos de com actuem davant d'un conflicte, si som impulsius i de les conseqüències que té ser-ho. Treballar la regulació emocional.

PROCEDIMENT: es reparteix un full DIN-A a cadascú, es demana que l'agafin amb les dues mans, que tanquin els ulls i s'imaginin un conflicte que tinguin recent. Un cop visualitzat el conflicte, s'han d'imaginar que el paper és el conflicte i fer amb ell el que els surti. Quan tots han acabat obren els ulls i expliquen un a un què ha passat.

RECURSOS: fulls DIN-A 4 per a tothom

TEMPORALITZACIÓ: 10 minuts

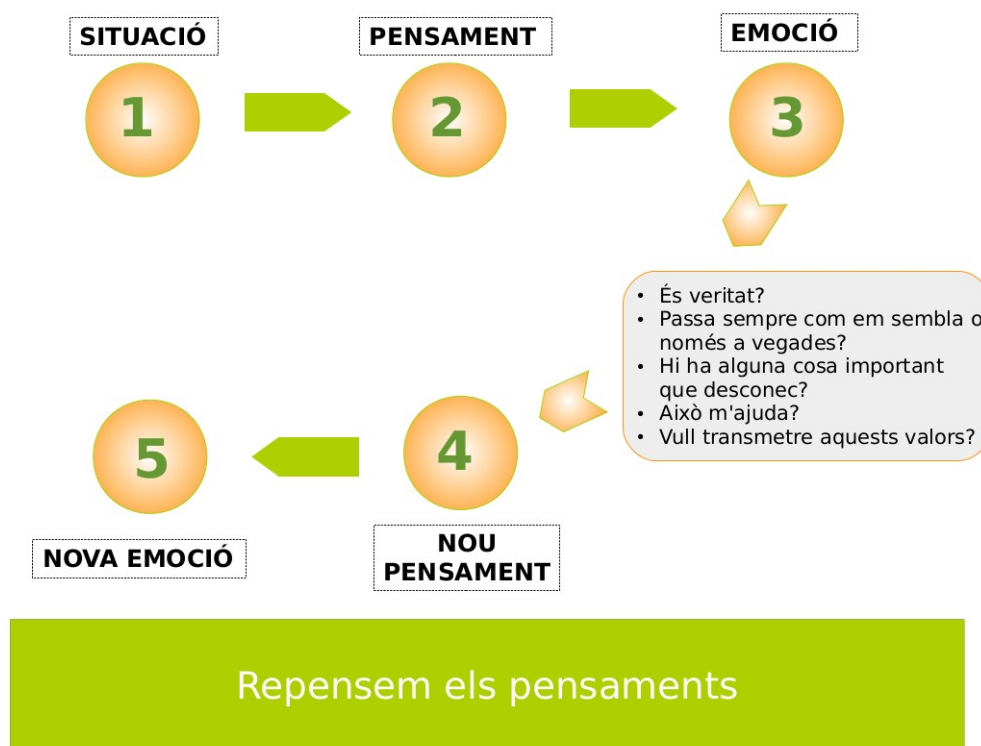
AVALUACIÓ: n'hi ha que se sorprenden quan s'adonen que han estripat el paper i que hi ha altres persones que pràcticament no han fet res. És important reflexionar sobre la importància d'evitar la impulsivitat.

FONT: activitat duta a terme en un gimnàs emocional a càrrec d'Íngrid Ferrer

ACTIVITAT 7: repensem els pensaments

OBJECTIUS: adonar-nos de com la nostra manera de pensar afecta en com ens sentim i que podem canviar-la. Treballar la regulació emocional.

PROCEDIMENT: es plantejem l'exemple d'una situació quotidiana en què tothom es pugui identificar i seguim els següents passos.



Per exemple:

Situació: li demano a la meva filla que endreci l'habitació i em contesta que la deixi en pau i que sóc una pesada

Pensament: aquesta nena mai em fa cas, sempre li he de repetir les coses cinquanta vegades

Emoció: ira, frustració, impotència...

Reavaluació dels pensaments: és veritat que mai em fa cas? Realment sempre li he de dir les coses cinquanta vegades?

Nou pensament: a vegades sí que em fa cas i no cal que li digui tantes vegades les coses, potser està fent alguna cosa important i després ja endreçarà l'habitació...

Nova emoció: Tranquil·litat

RECURSOS: cap

TEMPORALITZACIÓ: 5 minuts

AVALUACIÓ: en general, la gent constata que els costa parar i no deixar que el pensament se'ls dispari

FONT: activitat adaptada de la Guia: *Inteligència emocional: el secreto para una familia feliz*, de Cristina Muñoz Alustiza, editada per la Direcció General de Família de la Comunitat de Madrid (2007).

ACTIVITAT 8: xarxa de bons pares

OBJECTIUS: generar emocions positives i prendre consciència de la importància del nostre paper com a pares

PROCEDIMENT: es tracta de traçar una xarxa amb un cabdell de llana, que anirà passant per totes les mans. El que té el cabdell ha de dir en veu alta alguna cosa que cregui que aporta a la teva família en positiu. El fet d'adonar-se que fan molt per la seva família reconforta molt.

RECURSOS: cabdell de llana

TEMPORALITZACIÓ: 5 minuts

AVALUACIÓ: expressen amb certa facilitat el que creuen que aporten i es nota que se senten molt bé expressant-ho en veu alta, sigui el que sigui, el que creuen que aporten.

FONT: activitat inspirada en una proposta que l'associació Elna posa en pràctica a les escoles per treballar l'autoestima

ACTIVITAT 9: capseta

OBJECTIUS: generar emocions positives i prendre consciència de la importància del nostre paper com a pares

PROCEDIMENT: tothom s'ha d'anar passant una capsa que se'ls reparteix sense que els del costat vegin que hi ha a dins. És interessant anar veient la reacció dels que van obrint la capsa.

RECURSOS: capsa amb un mirall a dins

TEMPORALITZACIÓ: 3 minuts

AVALUACIÓ: l'activitat ha aconseguit emocionar la majoria de pares que han acabat el taller amb la il·lusió de poder fer les coses millor per a ells, per als seus fills i per a tota la família.