1. INTRODUCCIÓ

He decidit escollir aquest tema ja que em considero una persona que acostumo a pensar molt en les coses que em succeeixen al llarg del dia i a buscar solucions als meus problemes quotidians. Moltes vegades l'origen d'aquest problemes no és el grau de dificultat que impliquen sinó la meva incompetència en gestionar les emocions per a poder resoldre'ls. Pot ser que no sigui culpa nostra: la societat es troba en un canvi continu i cada vegada avança més ràpidament, fet que produeix en nosaltres la sensació que no sempre estem psicològicament preparats per assumir-los. Fent-nos creure que cada dia ens trobem mes lluny del gran objectiu de l'ésser humà: el benestar físic i psicològic.

En aquest treball no busco el secret de la felicitat, sinó la manera d'aprendre a alliberar les nostres emocions per així poder controlar-les i no siguin elles les que ens controlin a nosaltres.

També crec que l'aprenentatge emocional s'hauria de practicar a l'escola, ja que aquest no només ens el poden transmetre els nostres pares degut al fet que han crescut en una societat que no ha donat prou importància a aquests aspectes fins fa relativament poc temps. No podem pretendre que ens ensenyin una cosa de la qual no en tenen unes nocions bàsiques.

Tot i que inicialment pot representar un esforç addicional, l'educació emocional té bàsicament una funció preventiva i milloradora dels estats emocionals mitjançant l'aprenentatge, l'entrenament i la pràctica de recursos i estratègies per amortir i minimitzar les emocions excessives o excessivament negatives i per promoure i augmentar la presència de les positives. Únicament nosaltres podem dur a terme el nostre propi entrenament emocional. Ningú pot ser substituït en aquesta tasca. ¿On i quan? Aquí i ara. La vida es avui, perquè ahir ja va passar i el que sentirem demà, i no ara, tindrem l'oportunitat de decidir-ho.

Un altre motiu que m'ha ajuda't a decidir el tema d'aquest treball ha estat la qüestió de si realment portar a la pràctica tot el que s'explicarà al llarg d'aquest treball em conduirà, o no, a resoldre les meves principals inquietuds, i comprovar així l'efectivitat d'un bon control emocional i demostrar que no es tracta d'una simple moda.

Per una altra banda, cal explicar que aquest treball constarà de dues parts clarament diferenciades. En primer lloc, una fonamentació teòrica, essencial, penso, per tal d'assolir uns coneixements bàsics previs que donaran la validesa als continguts exposats sense els quals seria impossible desenvolupar aquest tema; per dur a terme, posteriorment, la segona part, més pràctica, on inclouré una entrevista amb una de les pioneres catalanes en Educació Emocional, membre del GROP (Grup de Recerca d'Orientació Psicopedagògica), creat amb la intenció d'investigar sobre educació emocional, i una recerca de diferents activitats per tal de dur a la pràctica la teoria prèviament explicada. Aquestes activitats aniran adreçades a diferents individus, començant per nens d'educació infantil, on crec que es més fàcil treballar aquests temes, i poder continuar amb primària i secundària i arribar, per acabar, a una conclusió final.

2. CONCEPTE D'EDUCACIÓ EMOCIONAL

El concepte d'educació ha anat evolucionant i canviant en la nostra societat al llarg dels anys. L'educació tradicional entenia l'educació com una instrucció centrada en l'adquisició de coneixements (aprenentatge memorístic i acumulatiu), dels quals el professor era un transmissor d'aquests i l'alumne un receptor passiu. Ara i des de la implantació de l'actualment derogada Llei d'Ordenament General del Sistema Educatiu (L.O.G.S.E., 1990), i més tard la L.O.E. (Llei Orgànica d'Educació, 2006) els educadors tracten d'aconseguir un desenvolupament integral de l'alumnat, potenciant no només aspectes cognitius i intel·lectuals de l'individu, sinó també altres tan importants com el desenvolupament de la personalitat, les aptituds, els valors, la motivació i l'esforç...

L'Informe Delors (Unesco 1998) afirma que l'educació emocional és un complement indispensable en el desenvolupament cognitiu i una eina fonamental de prevenció ja que molts problemes tenen el seu origen en l'àmbit emocional.

Aquest informe fonamenta l'educació del segle XXI en quatre eixos bàsics que anomena els quatre pilars de l'educació:

- **Aprendre a conèixer**: Aprendre a aprendre per aprofitar les possibilitats que ofereix l'educació al llarg de la vida.
- **Aprendre a fer**: Per capacitar la persona per fer front a moltes i diverses situacions.
- **Aprendre a conviure**: A treballar en projectes comuns i a gestionar els conflictes.
- **Aprendre a ser** : Per obrar amb autonomia, judici i responsabilitat personal.

Aquests dos últims es relacionen amb la intel·ligència interpersonal i intrapersonal, i per tant, amb l'educació emocional.

Per Rafael Bisquerra[1] l'educació emocional és un procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament emocional com a complement indispensable del desenvolupament cognitiu, constituint ambdós els elements essencials del desenvolupament de la personalitat integral. Per a això es proposa el desenvolupament de coneixements i habilitats sobre les emocions a fi de capacitar l'individu per afrontar millor els reptes que es plantegen en la vida quotidiana. Tot això té com a finalitat augmentar el benestar personal i social.

L'educació emocional és un procés educatiu continu i permanent, ja que ha de ser present al llarg de tot el currículum acadèmic i en la formació permanent al llarg de tota la vida.

L'educació emocional és una forma de prevenció primària inespecífica, consistent a intentar minimitzar la vulnerabilitat a les disfuncions o prevenir la seva ocurrència. Quan encara no hi ha disfunció, la prevenció primària tendeix a confluir amb l'educació per maximitzar les tendències constructives i minimitzar les destructives.

Nosaltres, els joves, necessitem, en el nostre desenvolupament cap a la vida adulta, que se'ns proporcionin recursos i estratègies per enfrontar-nos amb les inevitables experiències que la vida ens depara. En definitiva es tracta de capacitar-nos perquè adoptem comportaments que tinguin present els principis de prevenció i desenvolupament humà. Una prevenció en el sentit de prevenir problemes com a conseqüència de pertorbacions emocionals. Se sap que tenim pensaments autodestructius i comportaments inapropiats com a conseqüència d'una manca de control emocional, cosa que pot conduir, en certes ocasions, al consum de drogues, conducció temerària, anorèxia, comportaments sexuals de risc, violència, angoixa, ansietat, estrès, depressió, suïcidi, etc. L'educació emocional es proposa contribuir a la prevenció

(1) Rafael Bisquerra Alzina, catedràtic d'Orientació Psicopedagògica en la Universitat de Barcelona (UB) i director de màsters i postgraus a dita universitat: Postgrau en Educació Emocional i Benestar (PEEB), Postgrau en Intel·ligència Emocional a les Organitzacions (PIE), Postgrau en Coaching a l'Entorn Laboral (CEL), Màster en Intel·ligència Emocional i Coaching a l' Entorn Laboral (MICEL), Màster en Educació Emocional i Tutoria (MEET).

d'aquests efectes. D'altra banda es proposa el desenvolupament humà, és a dir, el desenvolupament personal i social, o dit d'una altra manera: el desenvolupament de la personalitat integral de l'individu. Això inclou el desenvolupament de la intel·ligència emocional i la seva aplicació en les situacions de la vida. Per extensió això implica fomentar actituds positives davant la vida, habilitats socials, empatia, etc., Com a factors de desenvolupament de benestar personal i social.

L'educació emocional té com a objecte el desenvolupament de les competències emocionals, de la mateixa manera com es pot relacionar la intel · ligència acadèmica com el rendiment acadèmic. La intel·ligència és una aptitud, el rendiment és el que un aconsegueix, la competència indica en quina mesura el rendiment s'ajusta a uns patrons determinats. De forma anàloga es pot considerar que la intel·ligència emocional és una capacitat (que inclou aptitud i habilitat), el rendiment emocional representaria l'aprenentatge. Es dóna competència emocional quan un ha assolit un determinat nivell de rendiment emocional (Mayer i Salovey, 1997; Saarni, 1988).

La competència emocional està en funció de les experiències vitals que un ha tingut, entre les quals hi ha les relacions familiars, amb els companys, escolars,...

L'educació emocional suposa passar de l'educació afectiva a l'educació de l'afecte. Fins ara la dimensió afectiva en educació o educació afectiva s'ha entès com educar posant afecte en el procés educatiu. Ara es tracta d'educar l'afecte, és a dir, d'impartir coneixements teòrics i pràctics sobre les emocions.

2.1. Objectius de l'educació emocional

Els objectius generals de l'educació emocional es poden resumir en els següents termes:

- ✓ Adquirir un millor coneixement de les pròpies emocions.
- ✓ Identificar les emocions dels altres.
- ✓ Desenvolupar l'habilitat de controlar les pròpies emocions.

- ✓ Prevenir els efectes perjudicials de les emocions negatives.
- ✓ Desenvolupar l'habilitat per generar emocions positives.
- ✓ Desenvolupar una major competència emocional.
- ✓ Desenvolupar l'habilitat d'automotivar.
- ✓ Adoptar una actitud positiva davant la vida.
- ✓ Aprendre a fluir .

D'aquests objectius generals es poden derivar altres objectius més específics, en funció del context d'intervenció. Alguns exemples són:

- ✓ Desenvolupar la capacitat per controlar l'estrès, l'ansietat i els estats depressius.
- ✓ Prendre consciència dels factors que indueixen al benestar subjectiu.
- ✓ Potenciar la capacitat per ser feliç.
- ✓ Desenvolupar el sentit de l'humor.
- ✓ Desenvolupar la capacitat per diferir recompenses immediates en favor d'altres de més nivell però a llarg termini.
- ✓ Desenvolupar la resistència a la frustració.

Per extensió, els efectes de l'educació emocional comporten resultats tals com:

- ✓ Augment de les habilitats socials i de les relacions interpersonals satisfactòries.
- ✓ Disminució de pensaments autodestructius, millora de l'autoestima.
- ✓ Disminució en l'índex de violència i agressions.
- ✓ Menor conducta antisocial o socialment desordenada.
- ✓ Millora del rendiment acadèmic.
- ✓ Disminució en la iniciació al consum de drogues (alcohol, tabac, drogues il·legals)
- ✓ Millor adaptació escolar, social i familiar.
- ✓ Disminució de la tristesa i simptomatologia depressiva.

- ✓ Disminució de l'ansietat i l'estrès.
- ✓ Disminució dels desordres relacionats amb el menjar (anorèxia, bulímia).

2.2. Continguts de l'educació emocional

Els continguts de l'educació emocional tenen el propòsit d'aconseguir els anteriors objectius. El que suggereixen les investigacions és que per augmentar la felicitat el que es pot fer és: millorar les relacions socials, trobar una feina que sigui intrínsecament satisfactòria, mantenir bones relacions amb els companys de feina (en el meu cas de classe), aprofitar el temps lliure de forma satisfactòria. I per descomptat fer tot el possible per conservar la salut.

Per millorar les relacions socials sol ser efectiu el desenvolupament d'habilitats socials. La qual cosa pot tenir una incidència sobre la vida familiar, el matrimoni, els amics, companys de feina, veïns i relacions socials en general. Tot això són fonts importants de benestar.

El treball satisfactori és una altra font de felicitat. Una orientació professional que consideri la persona humana en la seva globalitat i complexitat pot ser un factor important en la satisfacció professional.

El mateix podem dir del temps lliure. Avui dia l'orientació en el temps lliure i la pedagogia de l'oci són vies d'intervenció amb grans perspectives de futur.

La salut gairebé es pot considerar com un requisit "sine qua non" per al benestar emocional. Per això la salut ha de ser present, com un element essencial, en l'educació emocional.

Les habilitats de vida (*life skills*) i les habilitats per afrontar situacions de conflicte (*coping skills*) s'han de considerar com a recursos que tota persona hauria dominar per superar les crisis i conflictes que la vida ofereix. En aquest marc té cabuda l'entrenament assertiu, el canvi d'atribució causal, la relaxació, la reestructuració cognitiva, etc.

El donar sentit a la vida és un altre factor positiu. Les aportacions de la logoteràpia[1] de V. Frankl[2], utilitzades en una dimensió preventiva i de desenvolupament, poden ser altament suggerents per potenciar aquesta dimensió.

Entre els components que s'haurien d'incloure en un programa d'educació emocional hi ha els següents:

1. Dinàmica de grups. - L'habilitat essencial del líder implica iniciar i coordinar els esforços d'un grup de gent.

2. Negociar solucions. - Prevenir conflictes, solució de conflictes socials i fer de mediador són funcions essencials en les relacions interpersonals.

3. Connexió personal. - Les propostes de Carl Rogers, amb l'empatia en primer lloc, faciliten les trobades d'amics, familiars, laborals, etc. Per als educadors és una habilitat indispensable.

4. Anàlisi social. - Ser capaç de detectar i tenir una visió dels sentiments, motivacions i preocupacions dels altres, ajuda a intimar i mantenir bones relacions.

(1) Branca de la psicologia creada per Viktor Frankl. El seu nom ve per la importància atorgada a la paraula com a alliberadora de patiment. Es basa en donar sentit positiu a una experiència negativa, fent veure l'oportunitat de creixement personal que suposa i que fa que la vida sigui més intensa un cop superada.

(2) **Viktor Frankl** (26 de març de 1905 a Viena - † 2 de setembre de 1997 a Viena) fou neuròleg, psiquiatra i filòsof d'origen jueu. Deu la seva importància a la creació de la logoteràpia, un mètode psicoterapèutic que es basa en la voluntat de sentit.

Goleman[1] cita set ingredients de la capacitat d'aprendre, tots ells relacionats amb la intel·ligència emocional :

1. Autoconfiança. - Un sentit de control i maneig del propi cos i del comportament que es deriva, sentir que és més probable l'èxit que el fracàs en el que vagi a emprendre, alhora que sentir que els adults són d'ajuda.
2 . Curiositat. - Sentir de buscar i conèixer coses és positiu i satisfactori.
3. Intencionalitat. - El desig i la capacitat de tenir un impacte, i actuar en aquesta direcció de forma persistent. Això es relaciona amb un sentit de competència i de ser efectiu.
4. Autocontrol. - L'habilitat de modular i controlar les pròpies accions, de forma apropiada a l'edat. Un sentit de control intern.
5. Relacions. - L'habilitat d'implicar-se amb altres, sentir-se comprès i comprendre els altres.
6. Capacitat de comunicar. - El desig i l'habilitat d'intercanviar idees, sentiments i conceptes amb altres.
7. Cooperació. - L'habilitat d'equilibrar les necessitats personals amb les dels altres en una activitat de grup.

Altres aspectes a tenir presents són la introspecció, relaxació, meditació, *mindfulness* o atenció plena, respiració, imaginació emotiva, reestructuració cognitiva, canvi d'atribució causal, simulació, entrenament d'habilitats, *role playing*, dinàmiques de grups, jocs, etc.

(1) Daniel Goleman. Psicòleg nord-americà, nascut a Califòrnia, el 7 de març del 1947. Va adquirir fama mundial a partir de la publicació del seu llibre Intel·ligència Emocional el 1995.
Inteligencia Emocional. Ed. Kairós, 1996. Pag.: 124-125

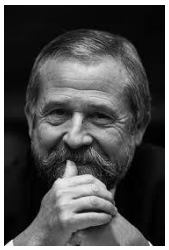
En resum, els continguts de l'educació emocional giren entorn del coneixement de les pròpies emocions, el maneig i control emocional, el coneixement de les emocions dels altres, la utilització de les emocions com a factor per automotivar, la prevenció dels efectes perjudicials de les emocions negatives, la potenciació de les emocions positives, l'aplicació d'aquests coneixements en les relacions interpersonals, a la feina, en la vida social, en els moments de conflicte, etc.

3. QUÈ SÓN LES EMOCIONS

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

La Real Academia de la Lengua Española l'ha definit com un estat d'ànim produït per impressions dels sentits, idees o records que amb freqüència es tradueix en gestos, actituds o altres formes d'expressió.

Molts autors han explicat i descrit el concepte d'emoció de diverses maneres, n'exposo algunes:



Francisco Mora Teruel[1]

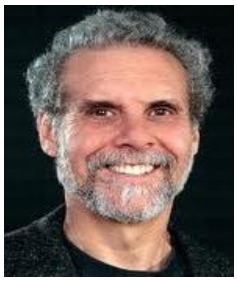
L'emoció és aquell motor que tots portem dins. Una energia codificada en certs circuits neuronals localitzats en zones profundes del nostre cervell (en el sistema límbic) que ens mou i ens empeny "a viure", a voler estar vius en interacció constant amb el món i amb nosaltres mateixos. Circuits que, mentre estem desperts, es troben sempre actius, en alerta, i ens ajuden a distingir estímuls importants per a la nostra supervivència.

Estímuls que poden ser de recompensa i plaer o de dolor i càstig. Defineix l'emoció[2] com una reacció conductual i subjectiva produïda per una informació provinent del món extern o intern (memòria) de l'individu.

Aquestes reaccions davant el perill o davant qualsevol estímul plaent obeeixen a mecanismes universals codificats en el cervell des de fa milions d'anys. L'emoció s'encén o bé davant d'un pur esdeveniment extern (un gos ensenyant les dents disposat a mossegar-nos (perill, càstig, dolor) o bé per la conjunció d'un esdeveniment intern i un altre extern, desequilibri que es produeix en el nostre organisme i la seva repercussió en el cervell davant la falta d'aliments, o per privació d'activitat sexual.

(1) Francisco Mora, doctor en Medicina per la Universitat de Granada i doctor en Neurociencia per la Universitat d'Oxford.

(2) "Diccionario de Neurociencia" Francisco Mora y Ana María Sanguinetti. 2004



Daniel Goleman

Daniel Goleman defineix una emoció com un sentiment i pensament, l'estat biològic, l'estat psicològic i el tipus de tendència a l'acció que ho caracteritza.

Són impulsos que ens fan actuar, són com programes que provoquen reaccions automàtiques resultat de l'evolució de l'espècie.

Una resposta emocional es produeix per una estimulació captada pels nostres òrgans sensorials que van al talam, després al còrtex cerebral i més tard a l'amígdala on es desencadena una resposta. En situacions viscudes com a perilloses hi ha una via molt més ràpida, aquesta va del talam a l'amígdala directament sense fer una anàlisi de la situació en els hemisferis cerebrals.

Un trauma viscut en una primera infància deixa una memòria emocional a l'amígdala, on es guarda aquest tipus d'informació, i en situacions similars posteriors es pot tornar a desencadenar aquella resposta.
Exemple: si un nen petit es mossegat per un gos, aquest de gran pot arribar a tenir un pànic extrem cada vegada que un gos se li apropi.

Rafael Biquerra Alzina

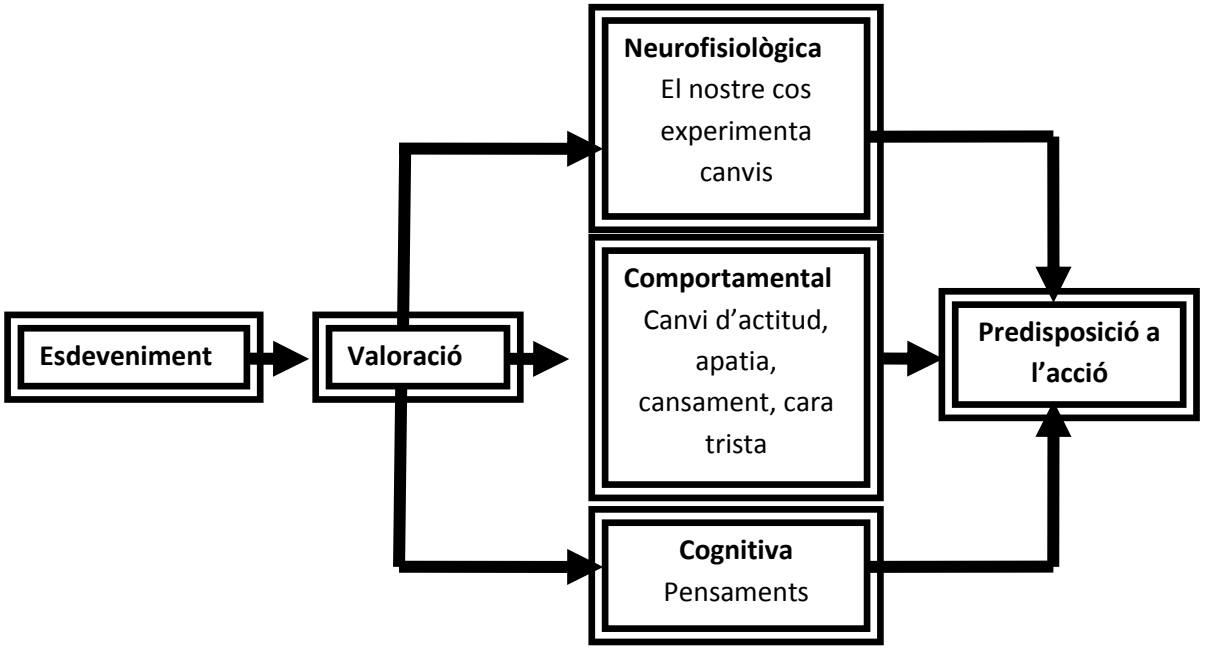
La definició que suggereix Bisquerra és la següent: l'emoció és un estat complexe de l'organisme caracteritzat per una excitació o pertorbació que predisposa a una resposta organitzada. Les emocions es generen habitualment com a resposta a un esdeveniment extern o intern.

Si analitzem aquesta definició detalladament, podrem observar que quan es produeix una emoció succeeixen diferents fases:

1. Unes informacions sensorials arriben als centres emocionals del cervell.
2. Aquestes informacions són valorades en termes de: Com afecta això el meu benestar?.
3. Si afecta el meu benestar s'activarà la resposta emocional a partir dels tres components (neurofisiològic, comportamental i cognitiu).
4. Tot plegat predisposa a l'acció.

En una emoció , la persona avalua, conscientment o inconscientment, un esdeveniment considerat rellevant respecte un objectiu personal que es valorat com a important. L'emoció es positiva quan l'esdeveniment suposa un avenç cap a l'objectiu i és negativa quan suposa un obstacle. L'emoció predisposa a actuar. De vegades de manera urgent. Per això, emoció i motivació estan relacionats.

Segons Bisquerra, el procés de la vivència emocional es pot esquematitzar així:



Hi ha tres nivells en els quals es manifesta una emoció: neurofisiològic, conductual i cognitiu.

La manifestació **neurofisiològica** de les emocions es dóna a les respostes involuntàries: taquicàrdia, sudoració, neurotransmissors, secrecions hormonals, respiració, pressió sanguínia,...

El component **comportamental** consisteix a les expressions facials (on es combinen 23 músculs), to de veu, volum, ritme, moviments del cos... Aquesta component es pot dissimular.

El nivell **cognitiu** és la vivència subjectiva de l'emoció, que coincideix amb el que anomenem sentiment. Permet etiquetar una emoció, en funció del domini del llenguatge. Solament es pot conèixer si la persona ho expressa.

Per tant podem concloure que les emocions són presents en tots els àmbits de la vida. Intervenen en les decisions, en l'adquisició del coneixement i en la significació que aquest té per a cada individu. Des de la neurociència es considera que tota decisió és racional i emocional alhora. Aquests trets destacats posen en evidència la importància de les emocions per a la seva vida personal i social. Per tant és important una educació que integri la raó i les emocions.

3.1. Classificació de les emocions

Un altre aspecte a considerar en l'estudi de les emocions és com es classifiquen. Cada un dels investigadors proposa la seva pròpia classificació, però considerant un aspecte de coincidència: les emocions estan situades en un eix que va del plaer al desplaer. Podem distingir entre emocions positives i negatives o, el que és el mateix, agradables i desagradables.

Les emocions negatives són desagradables, s'experimenten quan es bloqueja una meta, davant una amenaça o una pèrdua. Aquestes emocions requereixen energia i mobilització per a l'afrontament de la situació.

Les emocions positives, en canvi, són agradables, s'experimenten quan s'aconsegueix una meta. L'afrontament consisteix al gaudi i benestar que proporciona l'emoció.

A més, però, cal afegir una tercera categoria, les emocions ambigües, és a dir, aquelles que no són positives ni negatives o que poden ser dels dos tipus segons la circumstància. Per exemple, la sorpresa, que pot ser positiva o negativa.

Bisquerra, basant-se en una anàlisi profunda de les propostes fetes per diversos autors sobre la classificació de les emocions inclou, a més de les comentades, existeixen les emocions estètiques: emocions experimentades, però indescriptibles, davant determinades obres artístiques o estètiques. La classificació queda reflectida en el següent quadre:

Positives	**Negatives**	**Ambigües**	**Estètiques**
Alegria Humor Amor Felicitat	Ira Por Ansietat Tristesa Vergonya Aversió	Sorpresa Esperança Compassió	

Recollint els intents classificatoris més rellevants, s'exposa la classificació elaborada per aquest mateix autor, on es consideren les categories d'emocions fonamentals, juntament amb els seus membres familiars, clústers (conjunts d'emocions de la mateixa especificitat , la diferència de la qual resideix en la intensitat, complexitat o en matisos subtils terminològics). Per exemple, en la família de la ira s'inclouen ràbia, còlera, rancor, odi, etc

Emocions negatives	
Ira	ràbia, còlera, rancúnia, odi, fúria, indignació, ressentiment, aversió, exasperació, tensió, excitació, agitació, acritud, animadversió, animositat, irritabilitat, hostilitat, violència, enuig, gelosia, enveja, impotència.
Por	temor, horror, pànic, terror, paor, desassossec, ensurt, fòbia.
Ansietat	angoixa, desesperació, inquietud, estrès, preocupació, anhel, desfici, consternació, nerviosisme.
Tristesa	depressió, frustració, decepció, aflicció, pena, dolor, pesar, desconsol, pessimisme, malenconia, autocompassió, soledat, desànim, desgana, abatiment, disgust, preocupació.
Vergonya	culpabilitat, timidesa, inseguretat, vergonya aliena, pudor, rubor, posar-se vermell.
Aversió	hostilitat, menyspreu, acritud, animositat, antipatia, ressentiment, rebuig, recel, fàstic, repugnància.

Emocions positives	
Alegria	entusiasme, eufòria, excitació, content, delit, diversió, plaer, estremiment, gratificació, satisfacció, caprici, èxtasis, alleugeriment, joia, alivi.
Humor	(provoca: somriure, riure, riallada, hilaritat).
Amor	afecte, estimació, tendresa, simpatia, empatia, acceptació, cordialitat, confiança, amabilitat, afinitat, respecte, devoció, adoració, veneració, enamorament, àgape, gratitud.
Felicitat	goig, tranquil·litat, pau interior, placidesa, satisfacció, benestar, serenitat.
Emocions ambigües	
Sorpresa	
Esperança	
Compassió	

Emocions estètiques

Per arribar a controlar les emocions, el primer que cal fer és conèixer-les, saber què són i com s'anomenen. Són moltes les definicions d'emoció que es podem trobar i les podríem sintetitzar així: **una emoció és una resposta física breu que es manifesta davant un determinat estímul que altera la nostra conducta habitual.**

Les emocions existeixen, presenten manifestacions físiques clares, com poden ser, acceleració del ritme cardíac, vermellor a la cara, tremolor, suor, etc. Tenen una funció adaptativa del nostre organisme al què ens envolta. Són bàsiques per la supervivència.

Les emocions no són bones ni dolentes en sí mateixes. Tota emoció és una força que es pot aprofitar en benefici propi, encara que en un principi pugui semblar negativa.

Les emocions bàsiques (alegria, tristesa, ira i por) són innates i iguals per a tots els humans, independentment de la cultura, que el que fa és fer variar les seves expressions.

Paul Ekman[1], va postular que les emocions bàsiques tenen una expressió facial universal, que es manifesta de forma similar arreu del món. Aquestes emocions són l'alegria, la pena, el fàstic, la por, la ira i la sorpresa. La resta d'emocions, anomenades secundàries, poden dependre més de factors culturals, tant en la seva manifestació com en els sentiments associats.

La cara es un sistema de signes, el millor que tenim per les emocions: un sistema de signes universals involuntaris molt valuós, perquè no ho fem a propòsit.

En el següent quadre es fa un resum d'algunes de les emocions que es podrien considerar bàsiques tenint en compte diferents autors:

Ira	La ira és una resposta d'enuig i d'irritació, provocada per algun fet, que segons la nostra percepció, no ha respectat els nostres drets i ha atacat la nostra autoestima o dignitat personal. La ira creix amb els pensaments obsessius i si es queda al nostre interior es converteix en ressentiment. Pot generar violència. Totes les persones ens enfadem i de fet, a vegades és necessari. El que cal és alliberar l'ira de la forma apropiada. No és bo amagar-la, s'ha de trobar la manera d'alliberar-la sense ferir a ningú. La ira es manifesta amb: – A la cara: vermellor, celles juntes i cap avall, mirada fixa, ulls ferotges, boca tancada amb força. – Al cos: respiració ràpida, musculatura tensa, punys tancats. – A la ment: ganes de pegar o trencar alguna cosa, ganes de cridar o de no dir res.

(1) **Paul Elkman**, psicòleg social nord-americà nascut el 1934 pioner en l'estudi de l'emoció i el seu caràcter universal o cultural.

Ira	
Tristesa	La tristesa és una emoció provocada per una sensació de pèrdua (personal o material) o d'impotència o frustració davant la realització d'alguna cosa. Ens situa en una etapa de dol, necessària per assimilar la pèrdua, establir nous objectius i motivar-nos cap a una reintegració personal. La duració de la tristesa no serà molt llarga i dependrà de la causa. Si la tristesa no té una causa clara o dura molt en el temps estem davant d'una depressió. La tristesa es manifesta amb: – A la cara: front arrugat, ulls poc oberts i llavis cap avall i tremolosos. – Al cos: tensió muscular feble, decaïment general, pal·lidesa i ritme cardíac i respiratori lent. – A la ment: apatia, desinterès, desànim, desmotivació, manca de desig, ganes d'estar sol.

Por

La por és una emoció desagradable provocada per una sensació de perill, que pot ser real o imaginària. És una resposta de defensa davant situacions d'amenaça i inseguretat, l'anticipació a un perill.

Davant un estímul que ens provoca por, el nostre cos reacciona preparant-se per estar a punt per lluitar o fugir, amb la finalitat de protegir-nos, ja que el nostre impuls més bàsic és el de la supervivència..

La por pot estar provocada per nombrosos factors: persones, animals, situacions, ambients... i dependrà de cadascú, de la seva personalitat i experiències viscudes i de factors culturals.

Podem classificar les pors en racionals (davant fets que suposen un perill real i per tant el nostre instint de supervivència ens diu que cal evitar) i irracionals (pors injustificades creades a la nostra ment).

La por la manifestem de la següent manera:

– A la cara: celles aixecades i ulls en tensió, ben oberts,

pupil·les dilatades, front arrugat, pell pàl·lida, boca oberta i llavis tensos i cap enrere.

– Al cos: augment del ritme cardíac i respiratori, tremolor i tensió muscular i descàrrega d'adrenalina, que ens prepara per fugir.

– A la ment: malestar que bloqueja la resta d'activitats i pensaments.

L'ansietat, l'angoixa i les fòbies són emocions associades a la por.

L'ansietat és una por imprecisa que no està lligada a cap objecte que la justifiqui.

L'angoixa és l'ansietat portada a l'extrem, és un estat d'ànim provocat per situacions límit, sovint per causes psíquiques, i que ens impedeix actuar voluntàriament.

Les fòbies són pors irracionals provocades per una situació, una persona o un objecte determinat.

Tot i tenir consciència d'aquesta por, la persona amb fòbies és incapaç d'afrontar-la.

Alegria

L'alegria és una emoció agradable caracteritzada per una sensació general de benestar, tranquil·litat, seguretat, excitació, plaer i serenitat.

Ens provoca el desig de què es repeteixi allò que ens l'ha produït.

Ens sentim alegres quan les nostres expectatives i desitjos s'estan realitzant tal com esperàvem.

És un reforç per continuar fent allò que ens proposem.

Manifestem l'alegria amb:

– A la cara: somriure, galtes aixecades i ulls oberts i brillants.

– Al cos: benestar i relaxament general i bona tensió muscular.

– A la ment: optimisme, sensació que tot funciona, estímul per actuar.

Ens pot causar alegria un èxit aconseguit, el retrobament amb algú, una bona notícia i, en general, qualsevol situació que ens proporcioni plaer.

Amor

L'afecte és de vital importància en les relacions socials i els seus graus poden ser molt variats: des de l'estimació que podem sentir per un company, fins a l'amor matern o patern cap als fills, el filial dels fills cap als pares, fraternal entre germans, el de parella, passant per l'amistat, etc.

Manifestem l'amor amb:

– A la cara: somriure i ulls oberts i brillants.

– Al cos: benestar i relaxament general

– A la ment: sensació d'acceptació, ens trobem a gust, tranquil·litat, seguretat.

Aversió	L'aversió és una emoció que ens produeix un rebuig cap a alguna cosa, persona, fet... Fa que intentem allunyar-nos d'allò que ens la produeix. L'aversió es manifesta amb: – A la cara: nas arrugat, llavis estrets i el superior aixecat, ulls poc oberts. – Al cos: malestar, nàusees. – A la ment: sensació de rebuig, ganes de fugir o allunyar-nos.
Vergonya	La vergonya és una emoció que consisteix en una sensació d'humiliació interior que afecta a la pròpia dignitat i que provoca un estat de derrota i inferioritat. La vergonya sovint es produeix quan tenim la sensació que els altres han vist alguna cosa del nostre interior que no volíem mostrar. La vergonya es manifesta amb: – A la cara: cap cot, mirada baixa, vermellor. – Al cos: encongiment general del cos, braços i cames – A la ment: ganes d'amagar-se, de fugir o de fondre's. Les causes per sentir vergonya poden ser de caire sociocultural i personal.

	La culpa és una emoció associada a la vergonya i n'és la causa de molts conflictes psíquics. La culpabilitat afecta tota la nostra conducta, la nostra autoestima i les nostres relacions amb els altres.
Sorpresa	La sorpresa és una emoció molt transitòria, que ens pot donar una aproximació del que pot passar. Ens ajuda a orientar-nos a la situació. La sorpresa es manifesta amb: – A la cara: ulls ben oberts però no tensos, boca oberta. – Al cos: acceleració del ritme cardíac, nerviosisme. – A la ment: ganes de saber que passarà, impaciència

4. INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

Es considera que el primer article científic sobre intel·ligència emocional és el de Salovey i Mayer (1990) amb el títol *Emotional Intelligence*. Aquest article va passar pràcticament desapercebut en el moment de la publicació. Va caldre esperar cinc anys fins que ho va divulgar Daniel Goleman (1995).

L'any 1994 es va fundar el Casel (Consortium for the Advancement of Social and Emotional Learning) a fi de potenciar l'educació emocional i social a tot el món. És una institució que es proposa la difusió de SEL (Social and Emotional Learning); és a dir, abans de la publicació del llibre de Goleman (1995) ja hi havia una institució dedicada a la seva difusió en l'educació.

No va ser fins a la publicació d'*Emotional Intelligence* de Daniel Goleman (1995) quan aquest concepte va tenir una difusió espectacular. Goleman reconeix que es basa en el treball de Salovey i Mayer (1990).

Goleman contrasta la intel·ligència emocional amb la intel·ligència general, arribant a afirmar que la primera pot ser tan poderosa o més que la segona i que l'EQ (*emotional quotient)* en el futur substituirà el CI (coeficient intel·lectual). Però, el que és més important: les competències emocionals es poden aprendre. Tothom pot aprendre intel·ligència emocional. Per tant, tots poden ser emocionalment intel·ligents.

Goleman (1995) planteja la clàssica discussió entre cognició i emoció d'una manera nova. Tradicionalment s'ha associat la cognició amb la raó i el cervell, i per tant amb allò l'intel·ligent, positiu, professional, científic, acadèmic, masculí, apol·lini, Super-Jo, etc. Mentre que l'emocional s'ha associat amb el cor, els sentiments, el femení, el familiar, la passió, els instints, el dionisíac, etc. És a dir, tradicionalment el racional s'ha considerat d'un nivell superior a l'emocional. Goleman planteja el tema donant-li la volta, en un moment en què la societat està receptiva per acceptar aquest canvi.

Segons la versió original de Salovey i Mayer (1990), la intel·ligència emocional consisteix en l'habilitat per manejar els sentiments i emocions, discriminar entre ells i utilitzar aquests coneixements per dirigir els propis pensaments i accions.

La intel·ligència emocional s'estructura com un model de quatre branques interrelacionades:

1) Percepció emocional .

Les emocions són percebudes, identificades, valorades i expressades. Es refereix a si mateix, en altres, a través del llenguatge, conducta, en obres d'art, música, etc. Inclou la capacitat per expressar les emocions adequadament. També la capacitat de discriminar entre expressions precises i imprecises, honestes o deshonestes.

2) Facilitació emocional del pensament .

Les emocions sentides entren en el sistema cognitiu com a senyals que influencien la cognició (integració emoció i cognició). Les emocions prioritzen el pensament i dirigeixen l'atenció a la informació important. L'estat d'humor canvia la perspectiva de l'individu, des de l'optimisme al pessimisme, afavorint la consideració de múltiples punts de vista. Els estats emocionals faciliten l'afrontament. Per exemple, el benestar facilita la creativitat.

3) Comprensió emocional .

Comprendre i analitzar les emocions emprant el coneixement emocional. Els senyals emocionals en les relacions interpersonals són compreses, cosa que té implicacions per a la mateixa relació. Capacitat per etiquetar emocions, reconèixer les relacions entre les paraules i les emocions. Es consideren les implicacions de les emocions, des del sentiment al seu significat, això significa comprendre i raonar sobre les emocions per interpretar-les. Per exemple, que la tristesa es deu a una pèrdua. Habilitat per comprendre sentiments complexos, per exemple, l'amor i odi simultani cap a una persona estimada (parella, fills) durant un conflicte. Habilitat per reconèixer les transicions entre emocions, per exemple de frustració a ira, d'amor a odi.

4) Regulació emocional (*emotional management*).

Regulació reflexiva de les emocions per promoure el coneixement emocional i intel·lectual. Els pensaments promouen el creixement emocional, intel·lectual i personal per fer possible la gestió de les emocions en les situacions de la vida. Habilitat per distanciar-se d'una emoció. Habilitat per a regular les emocions en un mateix i en altres. Capacitat per mitigar les emocions negatives i potenciar les positives, sense reprimir o exagerar la informació que transmeten.

Per Goleman la intel·ligència emocional consisteix en:

1) Conèixer les pròpies emocions:

Tenir consciència de les pròpies emocions; reconèixer un sentiment en el moment en què ocorre. Una incapacitat en aquest sentit ens deixa a mercè de les emocions incontrolades.

2) Manejar les emocions:

L'habilitat per manejar els propis sentiments per tal que s'expressin de forma apropiada. L'habilitat per suavitzar expressions d'ira, fúria o irritabilitat és fonamental en les relacions interpersonals.

3) Motivar-se a si mateix:

Una emoció tendeix a impulsar cap a una acció. Per això, emoció i motivació estan íntimament interrelacionats. Encaminar les emocions, i la motivació conseqüent, cap a l'assoliment d'objectius és essencial per donar atenció, automotivar, manejar i realitzar activitats creatives. L'autocontrol emocional comporta a demorar gratificacions i dominar la impulsivitat.. Les persones que posseeixen aquestes habilitats tendeixen a ser més productives i efectives en les activitats que emprenen.

4) Reconèixer les emocions dels altres: una qualitat personal fonamental és l'empatia, la qual es basa en el coneixement de les pròpies emocions i les dels

altres. L'empatia és la base de l'altruisme. Les persones empàtiques sintonitzen millor amb les subtils senyals que indiquen el que els altres necessiten o desitgen.

5) Establir relacions :

L'art d'establir bones relacions amb els altres depèn de manera important de l'habilitat que tinguem de controlar les nostres emocions.

Un altre autor que cal mencionar és Howard Gardner[1] que va proposar el model de les intel·ligències múltiples. Per ell, totes les persones tenen 8 tipus d'intel·ligència que determinen el comportament, la manera d'aprendre, captar, comprendre, entre altres, el món que els envolta.

Defineix la intel·ligència com una capacitat, i per tant, una destresa que es pot desenvolupar. Hi ha una component genètica però les potencialitats es desenvoluparan més o menys, depenent de l'ambient, les experiències viscudes, l'educació, la motivació...

Gardner[1] va identificar les següents:

- Intel·ligència musical: cal per aprendre idiomes i permet desenvolupar-se adequadament a cantats, compositors i músics.
- Intel·ligència lingüística: la que tenen els escriptors, els poetes, els bons redactors. Utilitza ambdós hemisferis.
- Intel·ligència lògica-matemàtica: utilitzada per resoldre problemes de lògica i matemàtiques. És la intel·ligència que tenen els científics.
- Intel·ligència espacial: consisteix en formar un model mental del món en tres dimensions; és la intel·ligència que tenen els mariners, els pilots, enginyers, cirurgians, escultors, arquitectes, decoradors i dissenyadors.

(1) **Howard Gardner**, psicòleg i professor nord-americà de la Universitat de Harvard.

- Intel·ligència corporal-cinestèsica: capacitat d'utilitzar el propi cos per realitzar activitats o resoldre problemes. És la intel·ligència dels esportistes, artesans, cirurgians i ballarins.

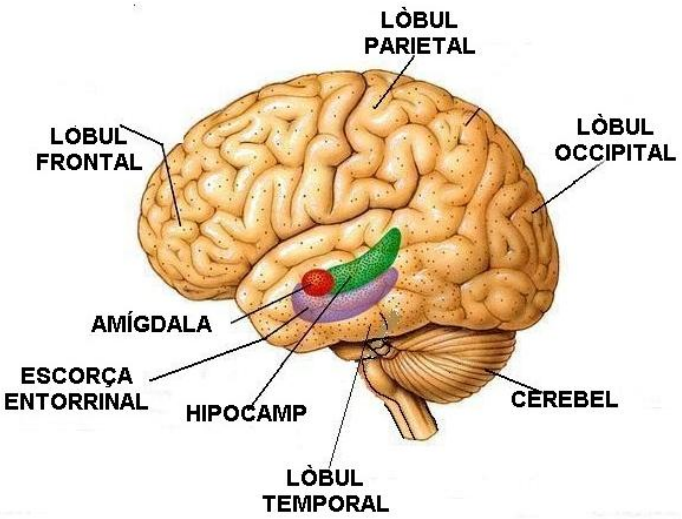
- Intel·ligència interpersonal: és la intel·ligència que té a veure amb la capacitat d'entendre altres persones i treballar amb elles; se la sol trobar en polítics, professors, psicòlegs i administradors.

- Intel·ligència intrapersonal: permet entendre's a un mateix i als altres; se la sol trobar en els bons venedors, polítics, professors o terapeutes.

- Intel·ligència naturalista: utilitzada quan s'observa i s'estudia la naturalesa, amb el motiu de saber organitzar, classificar i ordenar. És la que demostren els biòlegs o els herbolaris.

Segons aquesta teoria, tots els éssers humans posseeixen les vuit intel·ligències en major o menor mesura. Totes són igualment importants i necessàries. El sistema escolar vigent no les tracta per igual sinó que prioritza la intel·ligència lògico-matemàtica i la lingüística. Es qüestiona si una educació així és la més adequada per preparar els alumnes per viure en un món cada cop més complex.

4.1- Intel·ligència emocional al cervell



Al llarg de la història s'han ant fent investigacions sobre la forma del cervell, quines parts té, quina funció té cada part, com estan col·locades... tots aquests descobriments ens han permès aprofundir més en el tema de les emocions i en concret, la intel·ligència emocional al cervell. Cal dir, però, que encara hi ha moltes parts sense descobrir, i per tant, sense uns coneixements, però el que tenim fins ara ens permet entendre una mica el perquè de tot plegat.

Es podria dir que dins el nostre cap hi tenim dos cervells: el racional i l'emocional. El racional, que s'ocupa del raonament i dirigeix el comportament intel·ligent, i l'emocional, que s'encarrega de les emocions i pot provocar reaccions incontrolades.

L'amígdala, que està a la part inferior del cap, juga un paper molt important en el cervell emocional, principalment amb la seva relació amb el neocòrtex, també anomenat cervell racional. Quan ens trobem davant la sensació de perill ens preguntem si hi ha alguna cosa que ens pugui afectar, si la resposta és afirmativa, l'amígdala reacciona de forma instantània i envia un missatge urgent de crisi a totes les parts del cervell.

Totes les percepcions que tenen els ulls i l'oïda es traslladen al tàlem i d'aquí, mitjançant una sola sinapsi arriben a l'amígdala, que vindria a ser l'emoció. Un segon senyal es dirigeix des del tàlem al neocòrtex, que és el cervell pensant. Aquest procés permet a l'amígdala iniciar la resposta abans que el neocòrtex, això es deu al fet que el neocòrtex medita sobre la informació rebuda, a través de diversos nivells de circuits cerebrals abans de tenir una percepció complerta del que passa, i només després, inicia una resposta més immediata del que fa l'amígdala. Tot aquest circuit explica com el poder de l'emoció anul·la la racionalitat.

En definitiva, el cervell emocional té un paper molt important en l'evolució de les espècies, perquè de la rapidesa de reacció d'una persona li pot dependre la vida. L'únic inconvenient és que, cada vegada més, la societat actua més de forma racional que no pas instintiva, i per tant, la capacitat de reaccionar instantània s'està perdent.

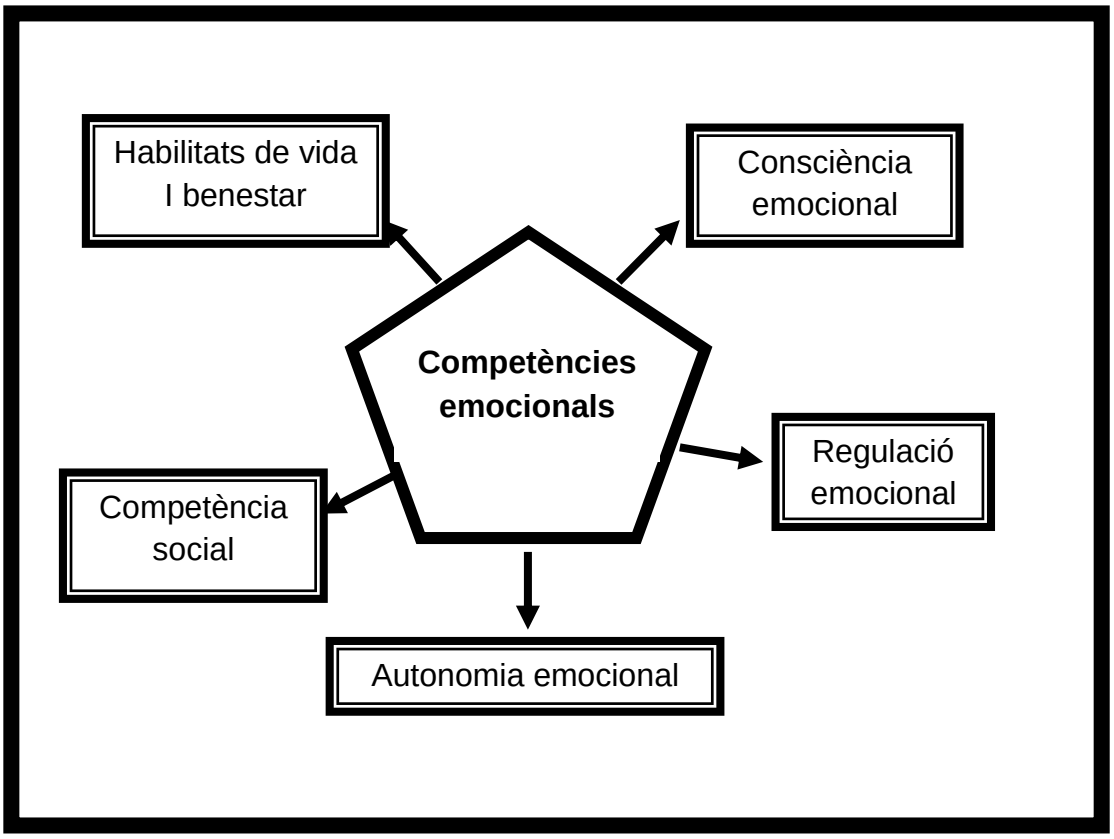
5. COMPETÈNCIES EMOCIONALS

Recordem que Rafael Bisquerra defineix educació emocional com el procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament de les **competències emocionals** com a element essencial del desenvolupament humà, amb l'objecte de capacitar-lo per a la vida i amb la finalitat d'augmentar el benestar personal i social.

Segons Bisquerra les competències emocionals són el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per tal de prendre consciència, comprendre expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals.

El desenvolupament de les competències emocionals és l'objectiu de l'educació emocional.

Les competències es poden estructurar en cinc grans blocs:



Model pentagonal de competències emocionals. Bisquerra

5.1- Consciència emocional

La consciència emocional és la capacitat per prendre consciència de les pròpies emocions i de les emocions de les altres persones, incloent l'habilitat per captar el clima emocional d'un determinat context.

Dins d'aquest bloc es poden especificar una sèrie d'aspectes com els següents.

- Presa de consciència de les pròpies emocions: capacitat de percebre amb precisió els propis sentiments i emocions; identificar-los i etiquetar-los.

- Donar nom a les emocions: disposar de vocabulari emocional i ser eficaç en la seva utilització i aplicació. Donar nom a les emocions ens permet posar ordre al caos.

- Comprensió de les emocions dels altres: percebre les emocions dels altres però a més implicar-se emocionalment en les seves vivències. Inclou saber llegir el llenguatge verbal i no verbal. Capacitat per implicar-se empàticament en les experiències emocionals dels altres.

La consciència emocional és el primer pas per poder passar a les altres competències.

5.2- Regulació emocional

És la capacitat per gestionar les emocions de manera apropiada. Té en compte la presa de consciència de la relació entre emoció, cognició i comportament; tenir bones estratègies d'afrontament; capacitat per autogenerarse emocions positives...

Dins d'aquest bloc es treballa:

- Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament: Emoció, cognició i comportament estan en

interacció contínua de forma que es difícil saber quina va primer. Estic trist perquè ploro o ploro perquè estic trist. Moltes vegades pensem i ens comportem en funció de l'estat emocional.

- Expressió emocional apropiada: capacitat per expressar les emocions de forma apropiada. Habilitat per comprendre que l'estat emocional intern no necessita correspondre's amb l'expressió externa, i per tant, tenir facilitat a l'hora de mostrar-se a sí mateix i als altres.

- Regulació d'emocions i sentiments: acceptar que els sentiments i emocions sovint han de ser regulats. Això inclou entre d'altres autocontrol de la impulsivitat (ira, violència, comportaments de risc); tolerància a la frustració per prevenir estats emocionals negatius (estrès, ansietat, depressió), entre d'altres aspectes.

- Habilitats d'afrontament: habilitat per afrontar emocions negatives mitjançant la utilització d'estratègies d'autoregulació que millorin la intensitat i la durada de tals estats emocionals.

- Competència per autogenerar emocions positives: capacitat per experimentar de forma voluntària i conscient emocions positives (alegria, amor, humor, fluir) i gaudir de la vida. Capacitat per a autogestionar el propi benestar emocional a la recerca d'una millor qualitat de vida.

5.3- Autonomia emocional

Conjunt de característiques i elements relacionats amb l'autogestió personal, entre les quals hi ha l'autoestima, actitud positiva davant la vida, responsabilitat, capacitat per analitzar críticament les normes socials, responsabilitat, capacitat per buscar ajuda i recursos, a més de autoeficàcia emocional.

Aquest bloc inclou les següents:

- Autoestima: significa tenir una imatge positiva de si mateix; estar satisfet de si mateix, i mantenir bones relacions amb si mateix.

- Automotivació: capacitat per a automotivar-se i implicar-se emocionalment en activitats diverses de la vida personal, social, professional, de temps lliure, etc. Motivació i emoció van de la mà. Automotivarse és essencial per donar un sentit a la vida.

- Actitud positiva: capacitat d'automotivar-se i tenir una actitud positiva davant la vida. Sempre que sigui possible manifestar optimisme i mantenir actituds d'amabilitat i respecte als altres; intenció de ser bons, justos, caritatius i compassius.

- Responsabilitat: capacitat per respondre dels propis actes. És la intenció d'implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics. Assumir la responsabilitat en la presa de decisions. Decidir amb responsabilitat, sabent que en general el més efectiu és adoptar una actitud positiva.

- Anàlisi crítica de normes socials: capacitat per avaluar críticament els missatges socials, culturals i dels mitjans de comunicació relatius a normes socials i comportaments personals.

- Resiliència: afrontar situacions adverses que la vida et pot portar.

- Recerca d'ajuda i recursos: capacitat d'identificar la necessitat de reforç i assistència i saber accedir als recursos disponibles apropiats.

- Autoeficàcia emocional: capacitat d'autoeficàcia emocional. L'individu se sent com es vol sentir. L'autoeficàcia emocional significa que s'accepta la pròpia experiència emocional, tant si és

única i excèntrica com si és culturalment convencional, i aquesta acceptació està d'acord amb les creences de l'individu. En essència, viu d'acord amb la seva teoria personal sobre les emocions, quan demostra tenir autoeficàcia emocional d'acord amb els propis valors morals.

5.4- Competència social

Capacitat per mantenir bones relacions amb altres persones. Això implica dominar les habilitats socials bàsiques, tenir capacitat per comunicar-se de manera efectiva, respecte, actituds prosocials, assertivitat, etc.

Dins d'aquest bloc es treballa:

- Dominar les habilitats socials bàsiques: escoltar, saludar, acomiadar-se, donar les gràcies, demanar un favor, manifestar agraïment, demanar disculpes, esperar torn, mantenir una actitud dialogant, etc.

- Respectar els altres: intenció d'acceptar i apreciar les diferències individuals i grupals i valorar els drets de totes les persones.

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

- Practicar la comunicació expressiva: capacitat per iniciar i mantenir converses, expressar els propis pensaments i sentiments amb claredat, tant en comunicació verbal com no verbal, i demostrar als altres que són compresos.

- Compartir emocions: tenir consciència que les relacions vénen donades tant pel grau d'immediatesa emocional, o sinceritat expressiva, com per la bona sincronia en la relació.

- Comportament prosocial i cooperació: capacitat per realitzar accions en favor d'altres persones, sense que ho hagin sol·licitat. Mantenir actituds d'amabilitat i respecte als altres.

- Assertivitat: defendre i expressar els propis drets, opinions i sentiments tot mantenint un comportament equilibrat, entre l'agressivitat i la passivitat.

5.5- Competències per a la vida i el benestar. Solució de conflictes.

Capacitat per adoptar comportaments apropiats i responsables per afrontar satisfactòriament els desafiaments diaris de la vida, ja siguin personals, professionals, familiars, socials, de temps lliure, etc. Les competències per a la vida permeten organitzar la nostra vida de forma sana i equilibrada, facilitant-nos experiències de satisfacció o benestar.

En aquest bloc s'inclou:

- Identificació de problemes: capacitat per identificar situacions que requereixin una solució o decisió i avaluar els riscos, barreres i recursos.

- Fixar objectius adaptatius: capacitat per fixar objectius positius i realistes.

- Solució de problemes: capacitat de desenvolupar solucions positives i informades dels problemes.

- Negociació: capacitat per resoldre conflictes en pau, considerant la perspectiva i els sentiments dels altres.

- Habilitats de vida: capacitat de gaudir de manera conscient de benestar emocional i procurar transmetre-ho a les persones amb que s'interactua.

- Benestar emocional: capacitat per generar experiències òptimes en la vida personal, social i professional.

6. CONTROLAR LES EMOCIONS

6.1- Estratègies de regulació

Les estratègies de regulació són els recursos que utilitzem per controlar les nostres emocions i donar una resposta adequada a la situació.

Classifiquem dos tipus d'estratègies depenent del seu origen, internes o externes:

- ✓ **Estratègies internes**, són aquelles que un mateix pot realitzar sol. Estan més relacionades amb el pensament, és a dir, que puc canviar en la meva forma de pensar que m'ajudi a controlar les emocions negatives.

  Aquests són uns exemples:

  - Reestructuració conductual. Aquesta estratègia es basa en un canvi de pensaments. Deixar de pensar amb els pensaments negatius i canviar-los per pensaments positius. Es poder mirar el conflicte des d'un altre punt de vista.

  - Re enquadrament i resolució de conflictes. Per tal de poder portar endavant un conflicte, el primer de tot que hem de fer es acceptar-lo. Un cop hem acceptat aquest conflicte hem d'analitzar-lo, controlar-lo i així poder trobar una bona solució.

  - Distanciament. Aquesta estratègia consisteix en deixar de banda la nostra resposta davant el conflicte durant un temps, és a dir, no donar una resposta al conflicte d'immediat sinó deixar passar unes hores, uns dies o uns mesos.

Podem dedicar aquest temps en fer algunes activitats que ens agradin com exercici físic, lectura, passejar.... o simplement pensar en altres coses.

- Acceptació de la pròpia responsabilitat. Aquesta estratègia consisteix en acceptar la nostra part de culpabilitat dins el conflicte, tot i que, aquest pas sol ser complicat per orgull, ens pot ajudar a veure la dificultat menys gran.

- Actitud positiva. Aquesta estratègia bàsicament es en saber agafar-se les coses amb bona cara. Saber trobar el costat bo de les coses i no sempre fixar-nos amb el negatiu. Una forma molt eficaç per agafar-se les coses amb actitud positiva, és utilitzant el sentit de l'humor. Quan tenim un problema i som capaços de veure'l amb humor segur que la solució serà més fàcil de trobar.

- Tècniques de respiració i relaxació. Tant la respiració com la relaxació ens ajuden a regular les nostres emocions negatives i ens ajuden a tranquil·litzar els nostres cossos. Amb la respiració podem aconseguir un gran benestar i una sensació de tranquil·litat, ens pot ajudar a allunyar-nos dels conflictes i sentir-nos bé. La relaxació també ens pot servir per desconnectar de la realitat i introduir-nos en un món imaginari on ens podem sentir protegits.

✓ **Estratègies externes,** són aquelles que un realitza en relació als altres. És a dir, que puc canviar el meu comportament per tal de trobar una millor resolució al meu problema.

Intentar canviar aquells aspectes del meu comportament que m'impedeixen sentir-me part d'un grup.

Segons Ignacio Morgado[1], el control emocional dels humans es pot assolir o regulant l'atenció envers allò que ens preocupa o fent algun canvi mental per tractar de veure les coses d'una altra manera.

Quan alguna cosa ens amoïna i volem reduir l'angoixa que sentim, el més senzill és tractar de pensar en una altra cosa, però, encara que pensem en una altra cosa, el cervell emocional segueix inconscientment alertat que està passant alguna cosa dolenta.

Una altra possibilitat consisteix a no defugir el pensament sobre el que ens emociona, sinó més aviat al contrari, centrar-nos en allò i tractar d'analitzar-lo minuciosament:

Què és exactament el que m'amoïna?

Per què ?

Quant de temps pot durar aquesta situació?

Com podria canviar-la ?

Què va passar en altres ocasions en que vaig sentir el mateix ?, etc

Es tracta de taxar i jutjar l'emoció que sentim, en comptes de viure-la passivament. Quan fem això disminueix l'atenció emocional i ens sentim millor. Altres experiments han mostrat igualment que una bona manera de regular l'emoció consisteix a pensar-hi, reconeixent-la com a tal i analitzant-ne les característiques i les causes.

La capacitat de regulació emocional depèn molt de cada subjecte. Entre els adults sans hi ha una important variabilitat no només en la naturalesa i força de les reaccions emocionals, sinó també en la seva capacitat per regular-les. En general, les persones quan estan relaxades i en repòs tenen molta activitat en l'escorça prefrontal, són persones que reaccionen amb poca força en situacions aversives, i això podria indicar que tenen una major capacitat per regular les seves respostes emocionals.

(1) Catedràtic de Psicobiologia de l'Institut de Neurociència a la Facultat de psicologia de la Universitat Autònoma de Barcelona, de la que es decà fundador. A l'actualitat imparteix classes de Psicologia fisiològica i realitza investigació experimental sobre recuperació de la memòria per estimulació elèctrica cerebral.

Les persones que tenen tendència a rumiar mentalment sobre les situacions emocionals tenen també més capacitat per re avaluar les situacions i modificar la resposta de la seva amígdala.

Els subjectes d'edat avançada semblen ser més capaços que els joves per, des de l'escorça prefrontal, inhibir l'amígdala i regular les emocions negatives.

Les reaccions traumàtiques poden malmetre el cervell i disminuir la capacitat de les persones per regular les seves respostes emocionals.

La capacitat d'afrontar i regular les emocions i els sentiments és molt important per a la interacció social, la salut mental i el benestar de les persones. El pensament no només pot ser utilitzat per reduir emocions, sinó també per potenciar-les quan són positives, fent la vida més agradable.

La possibilitat de superar situacions difícils suscitant noves emocions no és privativa dels estats de patiment extrem (mort). Generar noves i incompatibles emocions és en realitat la manera més freqüent i eficaç de què disposem per superar també les habituals ensopegades i disgustos quotidians.

Les persones no poden relacionar-se satisfactòriament si deixen al marge les seves emocions i sentiments.

7. TREBALLAR L'EDUCACIÓ EMOCIONAL

7.1- Com afrontar les emocions a l'educació infantil

Per tal de començar la meva part pràctica, he realitzat diferents visites a l'escola "Antònia Simó i Arnó" d'Almacelles en horari de tarda. Tot i que volia començar a practicar amb nens de tres anys tal i com ho proposava na Gemma Filella, les mestres de l'escola m'han aconsellat fer-ho amb els nens de P-4 ja que com era començament de curs els nens de P-3 encara estan en període d'adaptació i en seria més difícil realitzar la meva tasca. He ensenyat a les mestres els diferents jocs i exercicis que pretenia fer tenint en compte i seguint els passos que proposa el GROP (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica):

- Consciencia Emocional
- Regulació emocional
- Autoestima
- Habilitats socioemocionals
- Habilitats de vida.

Un cop ens hem posat d'acord en com poder-ho treballar i l'horari es decideix aprofitar diferents desdoblaments del grup classe per tal de reduir el nombre de nens quedant així el grup amb 12 nens més o menys, d'aquesta manera ens asseguràvem l'ordre i la interiorització del que es pretenia fer. Cal dir que aquest grup classe no ha treballat mai l'educació emocional i això per una part en feia respecte però per l'altra m'obria la seguretat o esbrinar un dels objectius del meu treball, podem aprendre a reconduir i gestionar les nostres emocions ja de ben petits?.

Em proposo fer 3 ó 4 exercicis de cada grup.

✓ Consciencia Emocional

Per tal d'identificar com ens sentim, com se senten els altres i la capacitat d'expressar els nostres sentiments adequadament, és molt important per a comprendre'ns nosaltres mateixos i comprendre els altres, per relacionar-nos, controlar el nostre comportament i solucionar els nostres problemes.

La consciència d'un mateix és la facultat sobre la qual s'assenta l'empatia, ja que com més coneguem les nostres emocions, més destres serem en la comprensió dels altres.

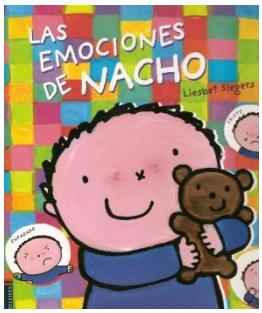
Com segons el GROP, el llenguatge emocional es el primer pas per a identificar i reconèixer què està passant en el nostre món interior, com ens sentim i com podem manifestar-ho externament, he intentat que hagi molt diàleg en tot el que realitzo i per tant he hagut d'establir quatre normes bàsiques amb ajuda de la tutora de la classe i són:

- Quan vulguis parlar aixeca la mà
- No parlis mentre parla un altre nen/a.
- Parla clar i alt perquè et puguin entendre
- Pensa el que vols dir abans de demanar paraula.
- Escolta els teus companys amb atenció

Saber expressar les nostres emocions i sentiments també ens acosta als altres, ja que es va prenent consciència de que els altres també senten i expressen els seus sentiments.

En la meva primera intervenció utilitzo diferents recursos materials com: fotografies, dibuixos, conte, dau de plàstic.

Per tal de familiaritzar-me i poder trencar el gel en el meu primer contacte amb el grup, ens hem assegut en rotllana i després de presentar-nos , he començat ensenyant el conte "Las emociones de Nacho" (que vaig trobar interessant tot fent diferents recerques per la Biblioteca Pública). Treballa part del vocabulari que em proposo i que proposa el GROP per a aquest nivell de nens: Alegria, tristesa, ira, por i sorpresa.



Hem conversat sobre les quatre emocions que treballa: enfadat, trist, content, por. En Nacho, protagonista del conte, ens ensenya les cares quan tenim aquestes emocions, també ens ensenya com posem els braços, els peus... ens diu quines coses li provoquen aquestes emocions i com li agrada que l'ajudin o consolin.

Els hi ha agradat molt perquè el llibre duu finestretes i portes que es poden obrir i tancar per poder veure la sorpresa que s'hi amaga.

Hem fet una mica de teatre tot representant diferents sentiments, primer amb la cara, tot imitant al Nacho i després amb tot el cos.

7.1.1- ACTIVITAT 1: COM SE SENTEN?

Vam posar nom i vam reconèixer emocions amb diferents fotografies i dibuixos que anava ensenyant.

Un cop familiaritzats amb aquestes emocions vam jugar amb un dau on havia enganxat fotografies de les emocions que havíem vist abans.

-Tiraven el dau i posaven nom al sentiment que sortia

-Tiraven el dau i tots havien de fer la cara que havia sortit.

-Tiraven el dau i buscaven imatges o dibuixos semblants al sentiment .

-Tiraven el dau i havien de fer una cara diferent a la que havia sortit.

De tant en tant animava perquè m'expliquessin situacions similars a aquella emoció, jo també participava en l'aportació d'històries per tal d'animar més al grup. Feia preguntes per tal d'encetar un diàleg o mantenir-lo un cop començat com:

-Quan tenim aquesta cara que ens pot haver passat? O

-Donava situacions possibles: "Com et sentiries si..."

. et donessin un regal?

. t'haguessis perdut?

. algun nen t'insultés?

. La mare et renyés

. Et trobessis un lleó al mig del carrer

. Haguessis perdut la teva joguina preferida

. et fessin un petó o una abraçada? ...

Posar la cara que correspondria a aquesta emoció.

7.1.2- ACTIVITAT 2: EL GIRAVOLT

Sentats en rotllana, he presentat als nens dos giravolts (extret del llibre "Educació per a la convivència" de l'Editorial Eumo. Fina Masnou) en un surt un nen amb quatre expressions content, trist, enfadat, rialler i en l'altre una nena amb les mateixes expressions.

Ens ha servit per fer diàleg i recordar vocabulari. Cadascú posava la cara que volia al giravolt, ell l'imitava i després preguntava, quan tenim aquesta cara que ens pot haver passat?. La mestra els ha realitzat a mida gegant per penjar-los a la classe i ara tenen un encarregat on cada dia decideix quina expressió li posa i diu perquè.

7.1.3- ACTIVITAT 3: FOTOGRAF

Sentats en rotllana, feia sortir a un dels nens de la classe, i a cau d'orella li deia quina cara havia de posar quan entrés. Un cop entra, els altres han d'endevinar de quin sentiment es tracta. Un cop identificat, pregunto als nens en quins moments es troben així. Al final he fet una foto amb la cara que ha fet el nen quan ha sortit ha fora. De totes les fotos que he fet he preparat un power point[1] i l'he regalat per la classe, quan es van veure els hi va agradar molt i la mestra em diu que sempre volen que els hi posi.

(1) Power point inclòs a l'anex cd

✓ **Regulació emocional**

El primer bloc temàtic que vaig treballar i el primer que cal treballar segons el GROP es la consciència emocional, aquesta consisteix com ja hem comentat més amunt en identificar i reconèixer els nostres sentiments i emocions i també els dels altres. El segon pas es saber regular les nostres emocions.

Podem experimentar i sentir multitud d'emocions tant positives com negatives, formen part de la nostra vida i ens ajuden a conexen's millor .

Per evitar conductes destructives i poc saludables vaig posar en pràctica algunes estratègies de regulació emocional com la relaxació, l'escolta activa, l'assertivitat, la reestructuració cognitiva, etc...

El primer pas es expressar com ens sentim als demés i cercar formes que ens ajudin a sentir-nos millor com riure, cantar, passejar...

El millor mètode per adquirir aquestes estratègies és practicar-les molt sovint.

Aprendre a relaxar-se és molt important per poder dominar situacions de tensió, ja que ajuda a controlar les reaccions emocionals intenses i pertorbadores. Vaig començar la meva tercera intervenció amb el conte de la tortuga.

7.1.4- ACTIVITAT 4: CONTE DE LA TORTUGA

Sentats en rotllana vaig explicar el conte de la tortuga:

"Vet aquí que una vegada hi havia una tortuga petita que no li agradava l'escola. es deia tortugueta. ella el que volia era quedar-se a casa o bé anar a voltar tot el dia pel carrer. La tortugueta pensava que era massa difícil provar d'escriure, massa difícil llegir llibres o fer matemàtiques. Li agradava molestar els seus companys, prendre'ls el llapis, amagar els fulls… no li agradava compartir i no li agradava escoltar els seus mestres. Trobava massa difícil seguir les normes de l'escola. també trobava massa difícil no enfadar-se.

Cada dia la tortugueta es deia a ella mateixa que intentaria no posar-se en problemes. però cada dia s'enfadava, se sentia frustrada i llavors feia alguna

cosa que no havia de fer i ja tenia problemes. sentia com si no tingués control sobre el que feia.

Les altres tortugues no volien jugar amb ella i la tortugueta es va començar a sentir sola i dolenta.

Un dia que la tortugueta se sentia pitjor que mai es va trobar amb la tortuga més gran i més vella del seu barri. era la tortuga sàvia que tenia mes de 200 anys i sabia moltes, moltes coses. la vella tortuga sàvia va preguntar a la tortugueta:

- *"tortugueta, per què estàs tan trista?"*

la tortugueta li va contestar fluixet, perquè estava una mica vergonyosa davant d'aquella tortuga tan vella i tan sàvia.

- "És que tinc un problema molt gran. Sempre que estic enfadada o frustrada no em puc controlar. Sempre estic al mig de baralles i em sembla que ningú m'estima".

La vella tortuga sàvia era molt amable i va voler ajudar la tortugueta –"mira –li va dir- et diré un secret. La solució dels teus problemes la tens tu. La solució està amb tu, vagis on vagis".

La tortugueta no ho entenia. – "és la teva closca, la teva closca… és per això que tens una closca. Sempre que estiguis enfadada, o et sentis frustrada o preocupada, tu el que has de fer és entrar dins teu" la vella tortuga sàvia li va explicar encara més bé.- "quan siguis dins teu, pots seguir aquests passos: em dic a mi mateix/a:

1. ***"stop"***
2. ***respiro fondo***
3. ***dic com em sento***
4. ***quin problema tinc.***

- després descansa fins que els teus sentiments no siguin tan forts, fins que et sentis calmada"

La vella tortuga sàvia va ensenyar a la tortugueta com posar-se dins la closca per calmar-se, tal i com ara jo us ensenyaré (**modelar)**
"ho veieu? feu així: creueu els braços per davant del pit, llavors digueu-vos a vosaltres mateixos **stop,** després **respiro profundament, dic com em sento i quin problema tinc.**

Llavors la vella tortuga sàvia va dir: "ara ja ho saps, la pròxima vegada que tinguis problemes entra dins teu i calma't" a la tortugueta li va agradar la idea i ho va voler provar ("**ara ho provem tots")**

L'endemà, a l'escola, la tortugueta estava fent feina quan un company es va posar a molestar-la. Va sentir com es començava a enfadar i just quan anava a pegar-lo es va recordar del que la vella sàvia tortuga li havia dit.

La tortugueta sabia que estava enrabiada i es va voler controlar, així és que va posar els braços, el cap i les potes dins la closca.

Llavors es va dir a ella mateixa "***stop"***, va respirar profundament i va dir "***estic enfadada i algú m'està molestant!"***

La tortugueta estava contenta de veure que era agradable estar dins seu, que s'hi estava bé. Aviat es va sentir tranquil·la. Quan va sortir es va quedar sorpresa de veure que la seva mestra estava somrient. Li va dir que se sentia molt orgullosa d'ella.

Això, la tortugueta ho va practicar una vegada i una altra i una altra, moltes vegades. Sempre que sentia que alguna cosa la preocupava, es posava dins la closca i es calmava. Quan algú la pegava o l'empipava, o quan la feina de l'escola era molt difícil per ella, anava dins seu i descansava.

La tortugueta se'n sentia molt orgullosa.

Després d'unes setmanes, la tortugueta va descobrir que als seus amics els agradava jugar amb ella i que la feina li semblava més fàcil. Se sentia feliç.

La tortugueta mai més va pensar que era dolenta.

Després d'explicar el conte, vam practicar moltes vegades el que feia la tortuga quan estava furiosa tot dient els passos a seguir: stop-respiro fondo-dic com em sento-quin problema tinc. Un conte molt divertit, els nens s'ho va

passar molt bé. En les següents intervencions recordava de tant en tant els passos que havia fet la tortuga i ens vam divertir tot recordant-ho. Vaig realitzar un power point del conte "la tortuga xicoteta"[1] i la mestra em va ajudar posant-hi la veu.

7.1.5- ACTIVITAT 5: CAPSA SORPRESA

Sentats en rotllana vaig presentar una capsa sorpresa plena de material divers (plomes, cotxes, pilotes petites, raspalls, ...). Ho vam observar, es va fer conversa tot dient per a que servien o per a que podien servir. Després van escollir una parella i tot escoltant una música suau "Autumn Rose" de Ernesto Cortázar, van triar l'objecte que més els hi cridava l'atenció i havien de fer un massatge suau a l'esquena del seu company. Després feien intercanvi de parella. Un cop acabat, van explicar si els hi havia agradat.

(1) Power Point "La Totuga Xicoteta" Inclòs al cd de l'annex

Deures de la propera sessió, portar fotos que tinguin a casa on es vegi que estan contents.

7.1.6- ACTIVITAT 6: PARET DE L'ALEGRIA

En la sessió anterior es va demanar portar fotos i sentats en rotllana miràvem totes les fotos que m'anaven portant. Vam fer una mica de conversa. M'explicaven perquè reien quan els hi van fer la foto. La mestra em va deixar un espai de la classe, paret, on poder-les penjar. Vam batejar aquella paret "paret de l'alegria" .(Aquesta paret restarà tot el curs, donat que té molts visitants fins i tot a l'hora d'esbarjo s'hi colen nens d'altres aules. Va estar una gran idea perquè cada cop que se la miren se'ls hi dibuixa una rialla a la boca).

7.1.7- ACTIVITAT 7: ABRAÇADES.

Sentats en rotllana vaig explicar en que consistiria aquest joc. Cal anar per l'espai de la classe tot escoltant qualsevol cançó, quan aquesta es parava havien de seguir la consigna donada:

- abraçades d'1 (s'abracen ells mateixos),
- de 2 (amb un company /a),
- de 3 (grups d'abraçades de 3 companys)

després vam fer una mica de conversa **:**

- ens agrada que ens abracin ?
- que sentim quan ens abracen?
- que ens diem quan ens abracem, sense dir res?
- i quan et fan un petó ?...

7.1.8- ACTIVITAT 8: QUÈ PUC FER QUAN EM SENTO?

Sentats en rotllana vaig presentar un titella, es deia **enuig**, sempre estava enfadat. Quina cara més lletja que té. Ens va estar contant que no sabia com fer per deixar d'estar sempre així. Li vam dir que potser si ens explicava cada vegada que li passava quan s'enfadava li podríem anar ajudant a poc a poc a treure's del damunt el seu enuig.

Li vam estar contant què és el que ens fa estar enfadats. Només el fet de contar i compartir amb els amics el que ens passa és un pas per a relaxar-nos i deixar d'estar amb aquest estat d'ànim que no condueix a cap lloc. Els hi vaig regalar el titella per la classe ja que vam acordar que quan estesim enfadats aniríem a parlar amb el titella.

✓ **Autoestima**

Cada persona es diferent i això ens fa especials. L'aspecte físic, les conductes, les capacitats son diferents en cada subjecte. Així mateix, cada persona pot sentir emocions diferents davant una mateixa situació.

Tots tenim una història familiar, una història genètica, una història ambiental i una història educativa que ens fa ser diferents als demés, però tots som éssers humans.

Per saber qui som necessitem de l'ajuda d'altres persones que formen part del nostre entorn (família, amics, mestres...) Tots ells tenen un paper important en la construcció de la nostra entitat social i personal.

Com ens veuen els altres, què s'espera de nosaltres, com es senten els altres amb nosaltres i també com ens veiem, i què esperem de nosaltres mateixos i com ens sentim són un conjunt d'aspectes que formen part de la construcció de la nostra imatge.

La imatge que tenim de nosaltres mateixos i com persona (autoconcepte) contribueix a la construcció de l'autoestima (l'acceptació i estima cap a un mateix).

Cal conèixer les nostres capacitats, però també les nostres limitacions i cal aprendre a acceptar-les i valorar-les.

7.1.9- ACTIVITAT 9: EL MIRALL

Sentats en rotllana, els hi vaig ensenyar una capsa tancada molt bonica on hi havia enganxat, anteriorment, un mirall. El missatge que vaig donar va ser el següent:

"Dins d'aquesta capsa hi trobareu una cosa molt important. Hi ha la foto d'una persona molt especial. És la persona més simpàtica, divertida, alegre i guapa que coneixeu. Es la persona més important i la persona que més os estimeu"

Cada nen havia d'obrir la capsa amb cura de que no ho veiés el company de la seva vora (difícil).

Un cop feta l'activitat es va encetar una conversa sobre la importància d'estimar-nos cm som, ja que les persones que ens envolten ens estimen pel que som.

Cada persona és diferent, única i especial, no n'hi ha cap d'igual enlloc.

Què passaria si tots fóssim iguals?

7.1.10- ACTIVITAT 10: CARÍCIES VERBALS

La intenció d'aquest joc es fer-los adonar que podem dir "coses boniques" dels altres sobre:

1. L'aparença (M'agraden els teus cabells)
2. Coses que fan (Dibuixes molt bé)
3. La manera de ser (Ets molt rialler)
4. El comportament (Ajudes als amics)

Vam seure en rotllana i tot passant-nos la mascota de la classe (ratolí) li havíem de dir al company del costat "una cosa bonica", "alguna cosa que ens agrada d'aquell company", per exemple "balles molt bé. Val a dir que tot i que havia nens que sabien dir coses molt boniques, n'hi havia d'altres que es limitaven a repetir el que havia dit el nen del seu costat, llavors els havia d'ajudar una mica.

7.1.11- ACTIVITAT 11: SÓC EL REI

Sentats en rotllana, els hi vaig ensenyar una bossa que vaig dur, on hi tenia les fotografies dels nens de la classe. Es va escollir un nen a l'atzar i després de posar la mà dins la bossa en va treure una foto, aquest passa a ser el rei de la setmana. Va poder gaudir junt amb els seus companys de classe d'uns dies especials a més de responsabilitzar-se de diferents responsabilitats dins la class

1. Escolleix un conte de la biblioteca de la classe i l'explica a la resta de companys.
2. Escolleix el joc de la setmana
3. Ens cantarà la seva cançó preferida

4. Ens deixarà mirar el seu àlbum familiar.

7.1.12- ACTIVITAT 12: JO ET NECESSITO I TU EM NECESSITES

Sentats en rotllana passo a explicar el conte "El lleó i el Ratolí"

Un ratolí petit, petitó, vivia en un cau tot fosc. Cada nit sortia a donar un vol. Li agradava molt de jugar i de córrer a la claror de la lluna, per dins de l'herba de plata.

Una nit com sempre feia, va sortir del seu cau. Quin espant! Un gros lleó d'ulls brillants i boca oberta era ajaçat a prop del seu forat.

El lleó aixeca la pota i atrapa el ratolí amb les seves urpes.

Pobre ratolí! Tot ell tremolava de por. El lleó anava a menjar-se'l! Amb un fil de veu, el ratolí va demanar:

- Si us plau, senyor lleó! Deixeu-me anar. Sóc massa petit. No us arribaré ni a les dents i, a més, com podré tornar a ajudar, a veure la lluna, a córrer i a saltar? Sigueu bo, vós que sou el Rei de la Selva!

El lleó se'l va escoltar, aixecà el cap enlaire i l'espolsà. A la fi, va obrir la pota i va deixar anar el ratolinet.

- Apa -li diu-, vés-te'n a jugar, a córrer i a saltar. A mi també m'agradaria fer-ho, però haig d'anar a caçar.

- Moltes gràcies, senyor lleó. Si mai em necessiteu, crideu-me.

- No em facis riure, tan petit! Com vols que et necessiti? Au vés, vés a jugar!

Tot content, el ratolí girà cua i va començar a córrer buscant la claror de la lluna.

De cop, va sentir uns rugits terribles i s'aturà espantat.

- Què deu ser això? Sembla la veu del senyor lleó.

I corrents, sense pensar-s'hi ni una mica, va tornar enrere. Quan hi arribà, trobà el pobre lleó presoner a dins d'una xarxa molt gruixuda. Havia volgut sortir-ne i encara s'havia enredat més. Tenia les ungles enganxades a les malles i no podia fer res.

No tingueu por, senyor lleó -cridà el ratolí en veure'l-. Jo us ajudaré!

- Tu? Ets massa menut. Val més que te'n vagis abans que arribin els caçadors.

- De cap manera! Deixeu-me fer. Ja veuré el que faré

El ratolí començà a rosegar una corda de les malles. Hi va passar molta estona; les dentetes anaven serrant, serrant.

A la fi es va trencar la corda!

Rosega que rosega, ara una malla ara l'altra les va anar segant. El ratolí estava molt cansat, però no volia pas parar. Havia de salvar el pobre lleó.

Quan va haver desfet moltes malles, a la xarxa hi havia un forat molt gros.

- Corre, senyor lleó, prova ara de sortir – li digué el ratolí-.

Ràpid, que ja sento els caçadors!

I el lleó, estirant-se, a poc a poc va anar sortint. A la fi, va fer un salt i va ser fora!

El lleó estava molt content.

- Moltes gràcies, ratolinet! Si no arriba a ser per tu els caçadors m'haurien mort.

- Jo també seria mort si tu no m'haguessis deixat anar. I ara, corre, marxem que els caçadors ja són aquí!

Aquella nit, a la claror de la lluna, van sortir-hi dos amics:

el lleó i el ratolí.

Es va encetar una conversa:

- Quins personatges apareixen en el conte?
- Com és el ratolí ? (Qualitats)
- Com es el lleó ? (Qualitats)
- Per que el lleó deixa marxar al ratolí?
- El lleó no creu que el ratolí el pugui ajudar. Per què?
- Com l'ajuda el ratolí al lleó?
- Què pensa el lleó del ratolí?
- Creus que el lleó presumia de ser gros?
- Com se sent el lleó quan el salva el ratolí?
- Com se sent el ratolí en salvar el lleó?
- Ens podem fer amics de qui ens ha atacat?
- Amb qui t'identifiques? Amb el lleó o amb el ratolí?
- Què vol dir que el lleó és el rei de la selva?
- Què va fer el ratolí? Era valent?
- Com acaba la història?

Tots ens necessitem, els més petits ajuden als grans i els més grans als més petits. Cada persona es diferent físicament i amb el seu caràcter, però a tots ens uneix l'estimar als demés i respectar la seva individualitat.

✓ **Habilitats socio-emocionals**

Les habilitats socio-emocionals constitueixen un conjunt de competències que faciliten les relacions interpersonals.

Per afavorir un bon clima a l'escola, a casa i en altres contextos, cal desenvolupar un conjunt d'habilitats de relació com el diàleg, el respecte i la cooperació. Tanmateix, cal desenvolupar el sentiment d'empatía (posar-se en

el lloc de l'altre) per tal de comprendre com se senten i com poden influir les nostres conductes en els demés.

7.1.13- ACTIVITAT 13: VULL SER EL PRIMER DE LA FILA

De vegades el nens volen ser els primers de la fila, lluiten per aconseguir el seu objectiu, llavors sorgeixen conflictes de relació i convivència. S'incompleix una norma de convivència: l'ordre i el respecte envers el companys de la classe.

A partir d'uns titelles representaré aquesta història d'uns nens que es van pegar perquè volien ser els primers de la fila. Acabaven sempre plorant fins que un dia va aparèixer una fada que els hi preguntà:

-Que os passa?
I ells van contestar:
-Volem ser els primers de la fila
Esteu plorant; os agrada plorar?
Els dos van contestar que no
Si voleu podem buscar una solució a aquest problema
I van arribar a aquest acord:

-A partir d'ara, posarem a la vostra classe una llista de tots els noms dels nens de la classe. Cada dia un nen o nena, seguint la llista, serà el primer de la fila. Així tots i totes podran ser alguna vegada els primers de la fila, igual que vosaltres. Per tant haureu d'esperar al vostre dia, sense tenir que pegar-vos i quan os toqui hi posareu un gomet. Els dos amics van tornar a ser feliços, van aprendre a esperar el seu torn i van poder deixar de plorar i tornar a somriure.

Podem fer preguntes com:

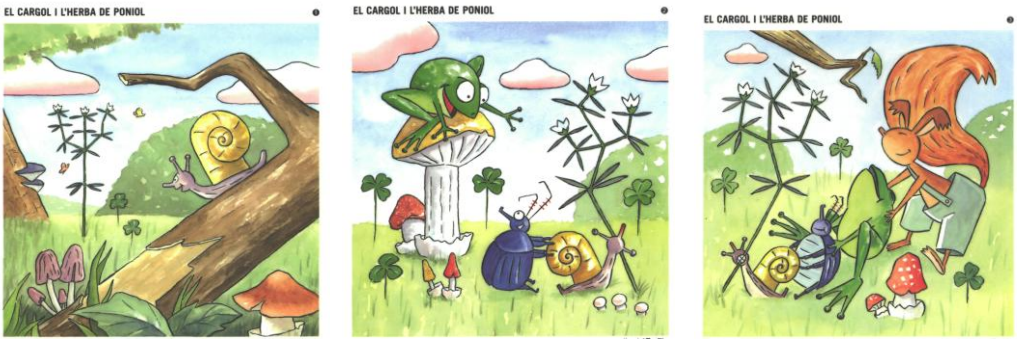
- Què li ha passat al nen del conte?
- Com es deu sentir? (trist/ enfadat/ content)
- T'enfades tu, si no ets el primer?

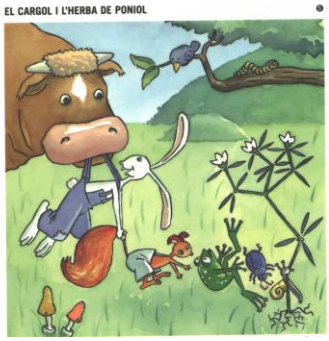
- Què li podem dir al nen per a que no es posi trist i no s'enfadi?

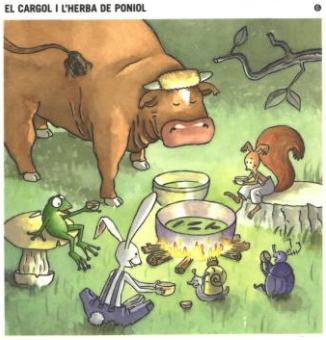
Ens posem contents no per ser el primer ni el segon sino per estar en una fila ordenada per poder sortir tots junts a jugar al pati.

7.1.14- ACTIVITAT 14: ACTIVITATS D'AJUDAR

Explicació del conte del cargol:







Hi havia una vegada un cargol que volia saber d'on sortia el sol, així que se'n va anar a buscar el forat per on sortia el sol.

Camina que caminaràs al pobre cargol li va agafar mal de panxa i va anar a buscar unes herbetes de poniol per fer-se sopes i curar-se de la panxa. De seguida les va trobar, però el cargol no tenia gaire força per estirar les herbes.

Per sort un escarabat que passava per allà el va voler ajudar i així el cargol i l'escarabat es van posar a estirar, i estira que estiraràs l'herba no es movia.

La granota que estava mirant va preguntar: " què hi feu aquí enfeinats?" i l'escarabat va contestar: " estirar l'herba de poniol que al cargol li ha agafat mal de panxa" , i així la granota es va posar darrera de l'escarabat per ajudar a estirar l'herba. I estira que estiraràs però l'herba no es movia.

Més tard va passar per allà un esquirol i va preguntar: " què hi feu aquí enfeinats? " i la granota i l'escarbat van respondre: " ajudar al cargol a estirar l'herba de poniol". Llavors l'esquirol es va enganxar darrera de la granota, la granota agafada a l'escarbat i l'escarbat al cargol, i tots junts estira que estiraràs però l'herba no es movia.

Llavors van sentir sorolls i van veure que venia un conill. En arribar allí, el conill va decidir posar-se a estirar l'herba amb els seus amics. I estira que estiraràs l'herba tampoc es movia.

Finalment va passar un bou per allà i en veure tanta gent va preguntar: " què hi feu aquí enfeinats?" i tots alhora van contestar: "ajudem al cargol a estirar l'herba de poniol" i així el bou es va posar darrera del conill per estirar. I entre van estirar tant i tant que van aconseguir arrencar l'herba de poniol.

L'escarbat, la granota, l'esquirol, el conill, el bou i el cargol es van posar molt contents! Per fi el cargol tenia la seva herba per curar-se la panxa i de tant content que es va posar, va invitar als seus amics a una bona sopa de poniol!

✓ **Habilitats de vida**

Vivim en espais diferents com poden ser la llar, l'escola, el barri, els centres socials, etc. En aquests llocs experimentem emocions i es tracta de conèixer què sentim i com podem tenir una vida sana i equilibrada que afavoreixi el nostre benestar.

Amb aquestes activitats es pretén treballar la possibilitat de sentir-nos bé malgrat no s'obtingui allò que es desitja.

7.1.15- ACTIVITAT 15: L'ARBRE DE LA VIDA

Activitat per a prendre consciència i identificar que existeixen situacions que no ens agraden car tenim que acceptar, coses que ens ajuden a créixer o ens ensenyen a viure i preparar-nos per la vida.

Sentats en rotllana es van fer dos llistats:

- Coses que ens agradaven
- Coses que no ens agradaven.

Es va penjar un mural d'un arbre gran per la classe amb arrels i branques. A les arrels vam posar les coses que ens costen de fer o no ens agraden (coses que ens facin enfadar) i a les branques, situacions o coses que els hi agradin o ens posin contents.

7.1.16- ACTIVITAT 16: GORRES DE COLORS

Per saber identificar situacions agradables i desagradables vaig elaborar una gorra verda i un altra de vermella per a cada nen. Sentats en rotllana plantejava diferents situacions de la vida, unes agradables y d'altres desagradables. Un cop escoltada cada situació, cada nen decidia com creia que era aquella situació, col·locant-se la gorra corresponent: desagradable o molesta (gorra vermella) i agradable (gorra verda).

Després vaig demanar si algú em volia explicar perquè havia triat aquella gorra i perquè ho havia fet o si sabia alguna situació pareguda que hagués viscut i com es va sentir.

Alguns dels exemples que vaig proposar van ser:

- Deixar alguna cosa a un company
- Compartir l'esmorzar
- Colar-se a la fila
- Convidar a una festa
- Dur fotografies de quan eren petits.
- Donar les gràcies quan ens ajuden.
- Perdre la motxilla

Algun nen va voler dir alguna situació i els altres es posaven la gorra que creien adient.

7.2- Com afrontar les emocions a l'eso

He fet un recull de les possibles activitats que es podrien suggerir a l'eso per treballar l'educació emocional, tot tenint en compte com s'han treballat amb educació infantil, seguint els passos que proposa el GROP.

- Consciencia Emocional
- Regulació emocional
- Autoestima
- Habilitats socioemocionals
- Habilitats de vida.

Crec que aquestes activitats haurien de ser supervisades per un adult i seria necessari poder disposar d'una part de l'horari escolar per tal de dur-les a terme.

✓ **Consciència emocional**

7.2.1- ACTIVITAT 1: BUSCANT EMOCIONS

Caldria explicar abans de començar l'activitat quines són les emocions bàsiques segons Bisquerra. També seria interessant esbrinar quins tipus de gesticulacions o expressions ens fan pensar que és una emoció i no una altra.

En grups es recollirà un mínim de cinc fotografies publicades a la premsa o de revistes que, segons el seu criteri, expressin alguna emoció. En cadascuna d'aquestes imatges hauran d'identificar l'emoció que expressa i anotar-la al peu de la foto.

S'agruparan les fotos que pertanyin a una mateixa emoció i es farà un debat sobre per què s'han escollit aquestes emocions i no unes altres.

Es farà un mural amb totes les fotos classificades pels diferents grups d'emocions per tal d'anar observant i continuar el debat encetat formulant les següents qüestions:

- Per què creuen que han identificat major número d'una emoció i no d'una altra?
- Hi ha alguna emoció que gairebé no estigui representada o potser ausent? Quina? Per què creus que no hi és?

7.2.2- ACTIVITAT 2: QUINA EMOCIÓ ÉS ?

Es formen grups de 2-3 persones. A cada grup es dóna una emoció en la qual hauran de preparar una representació teatral sense text, només a partir d'expressions d'uns cinc minuts. A l'hora de preparar-la i ensajar-la intentaran recordar ocasions en què van sentir aquesta emoció i tractaran d'expressar-la amb tot el seu cos. Les emocions a representar són: por, ràbia, vergonya, afecte, tristesa, alegria, sorpresa, rebuig, angoixa.

Cada grup dramatitza la seva emoció, i la resta de companys fan d'espectadors.

Al final de cada una de les representacions els espectadors hauran d'endevinar quina emoció s'està representant. Quan ho facin, se'ls preguntarà per què creuen que és aquesta emoció? Quins gestos i expressions els ha fet pensar que ho era? En el cas de no endevinar-la també es posarà en reflexió perquè han percebut que era una altra emoció? Es pot preguntar als participants si els ha estat fàcil o difícil representar l'emoció o si s'han sentit còmodes representant-la, o quina emoció els hi hagués agradat representar i per què?

- ✓ **Regulació emocional**

7.2.3- ACTIVITAT 3: VISUALITZEM

El grup de nois i noies es col·locaran còmodes amb els ulls tancats, una persona adulta o professor començarà una visualització guiada com aquesta:

"El globus aerostàtic"[1]

Visualitza un prat molt extens, amb flors de tots colors i una herba d'un verd molt intens, i envoltat d'arbustos i d'algun arbre. Comença a caminar per aquest prat, sense sabates, i nota l'agradable sensació de l'herba i de les flors humides en contacte amb la planta dels peus, entre els dits...

Al mig d'aquest extens prat, hi ha un globus aerostàtic preparat per enlairar-se: té una cistella quadrada de vímet per als tripulants, molt confortable i segura, i la tela del globus, ben inflada i preparada per enlairar-se, és de colors que tu prefereixis, amb lletres o sense. Pot ser, fins i tot, si tu ho vols, que hi hagi el teu nom escrit.

(1) Visualització: El globus aerostàtic, extret del llibre "Com ser docent i no deixar-hi la pell" pag. 127-128. Editorial Graó 2008.

T'apropes al globus, mentre continues sentint l'agradable sensació de l'herba i de les flors humides en contacte amb la planta dels peus, entre els dits... Sents també l'olor de la vegetació que t'envolta, i et continues apropant al globus, fins que ja et trobes al seu davant. Al costat de la cistella t'espera una persona que t'inspira molta confiança, que et fa sentir segur o segura. Pot ser que sigui una persona coneguda o algú que no hagis vist mai, però que representa per a tu la seguretat.

Aquesta persona t'ajuda a pujar a la cistella i després hi puja ella; observes com aquesta cistella és prou àmplia per a tots dos, còmoda i segura, i veus que, de la part de fora, en pengen quatre bosses, una a cada costat de la cistella. Aquestes bosses són aquells aspectes de la teva manera de ser o de les teves circumstàncies que no et permeten créixer, que no et permeten tirar endavant, que no et deixen "volar": poden ser por, inseguretat, mal humor, manca de concentració...

Després de deslligar la corda que mantenia el globus a terra, us comenceu a enlairar i vas veient cada vegada les herbes i les flors del prat més llunyanes; ara pots albirar tota l'extensió del prat, amb els arbustos i els arbres que l'envolten, les cases que hi havia a prop, cada vegada més petites, el teu poble, barri o ciutat, les persones cada vegada més petites, fins que semblen formiguetes...

El vent empeny el globus cap a les muntanyes, que primerament veus molt llunyanes i a poc a poc cada vegada són més properes; ja estàs passant per damunt de les muntanyes i veus un llac on aquestes es reflecteixen. Quan esteu tot just a sobre del llac, deslligues dues bosses i les hi tires, amb la seguretat que aquest és molt profund i ningú no les podrà trobar mai. Quan acabes de tirar les bosses, i, amb elles, aquells aspectes que et pesen tant i que no et deixen créixer, notes com el globus s'enlaira encara una mica més i tu et sents més lleuger o lleugera. Tu i el teu acompanyant creueu un somriure de satisfacció i complicitat.

Continueu el viatge i ara us apropeu a una regió volcànica. Notes com la temperatura de l'aire ha augmentat una mica, i observes la bellesa del paisatge. Us aproximeu a un volcà que està inactiu; només en surt una lleugera columna de fum. Quan passes pel damunt del cràter, deslligues les dues bosses restants i les tires tot just al bell mig d'aquest punt, on es veu la vermellor del foc que cremarà les bosses, les consumirà i les farà desaparèixer per sempre més. Et notes molt més lleuger o lleugera i t'adones que tu tens el domini del globus, sense res que t'impedeixi arribar allí on tu vols.

Decideixes tornar al punt de sortida tot observant el paisatge, que cada vegada esdevé més proper. Ara concertarem una pausa perquè cadascú pugui observar el seu paisatge al ritme que li plagui. Quan tornis a sentir la meva veu, estareu tot just damunt del prat d'on heu sortit, disposats a aterrar.

(Pausa d'un minut).

Ara veus l'herba i les flors molt a prop, perquè la cistella del globus és a punt d'aterrar. El contacte amb l'herba és molt suau i plàcid. La persona que t'ha acompanyat i tu us feu una bona abraçada i baixeu a terra, on tornaràs a notar l'agradable sensació de l'herba i les flors humides en contacte amb la planta dels peus, entre els dits... Has tornat més lleuger o lleugera i amb la seguretat que tu portes el timó de la teva vida.

Per acabar, comença a moure lentament els dits dels peus, els peus, les cames, els dits de les mans, les mans, els braços, el cap... Obre els ulls i mantingues amb tu totes les sensacions que has experimentat.

7.2.4- ACTIVITAT 4: LA FORÇA DE LA IRA

Cada individu inflarà un globus. A cada inspiració pensarà en un moment d'ira o enfadament que hagi tingut i en l'exhalació expulsarà el sentiment d'ira a la vegada que està inflant el globus.

Quan tots el globus estiguin inflats, s'ajuntaran i els individus es col·locaran en rotllana tancant tots els globus.

Quan el professor o adult ho decideixi, tots els individus aniran a trencar els globus amb les mans o els peus.

- ✓ **Autoestima**

7.2.5- ACTIVITAT 5: LES MEVES QUALITATS

Es demana als individus que durant uns minuts en silenci, pensin en una o dues qualitats rellevants del seu caràcter. Poden escriure-les o memoritzar-les.

Hauran de dir amb veu alta i amb decisió i seguretat: "em sento satisfet de ser..." la qualitat abans pensada.

Després de cada afirmació individual es demana a la resta dels companys que confirmin la veritat que acaba de manifestar el company explicant algun fet o conducta que ho avali. En el cas de que no hi hagi confirmació per part de la resta del grup, serà el professor que induirà alguna constatació personal (sobretot intervindrà en el cas d'alumnes amb poca autoestima).

7.2.6- ACTIVITAT 6: SIGUEM GENEROSOS

Es reparteix un sobre a cada alumne i aquest hi posa el seu nom.

En cada un dels sobres els alumnes hauran de posar tants trossos de papers com alumnes hi hagi al grup.

Cada un dels sobres anirà corrent successivament per tota la resta del grup i en cada un d'aquests trossos de paper cada alumne escriurà quelcom positiva de la persona del sobre (el nom del sobre).

Al final cada sobre retorna al seu propietari i aquest llegeix els elogis.

- ✓ **Habilitats socioemocionals**

7.2.7- ACTIVITAT 7: CONSTRUINT QUADRATS

Es formen grups de cinc o sis persones i es nomena un moderador entre ells.

Es reparteixen a cada grup 15 peces necessàries per formar cinc quadrats. Seguidament el professor llegirà les instruccions del joc i el moderador serà l'encarregat de que sempre es compleixin en el seu grup.

Cada alumne agafa arbitràriament 3 peces, que col·loca davant seu ajuntant-les, fins que es doni la senyal per començar.

Comencen a construir el quadrat. Tenen 15 minuts per fer-ho.

Passats els 15 minuts s'inicia un debat amb tot el grup classe i es comenten les dificultats trobades i de com s'han solucionat.

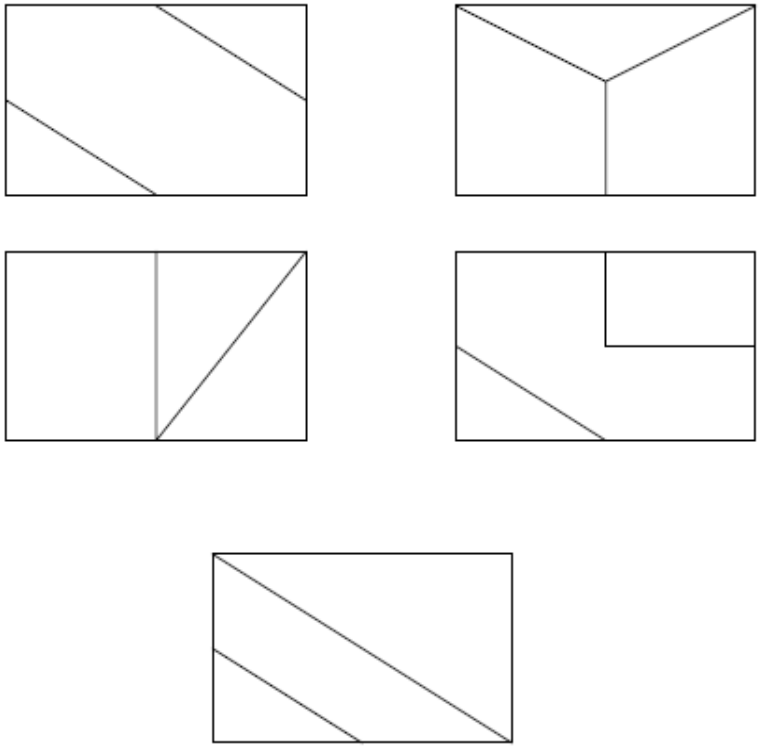
Què es sentia quan es necessitava una peça i no ens la donaven?

Que se sent quan un company acaba el quadrat i es desentén de la feina?

FULL D'INSTRUCCIONS
"CONSTRUINT QUADRATS"

1- Cada persona ha de construir un quadrat davant seu.
2- La tasca no haurà finalitzat, fins que tots els membres del grup hagin finalitzat un quadrat d'igual dimensions.
3- No es pot demanar cap peça a ningú, és a dir, no es pot assenyalar, ni gesticular, ni parlar, ni agafar-la, etc. L'única forma d'aconseguir-la és que la persona que la té te la doni.
4- Pots passar qualsevol de les peces que tens a una altra persona en qualsevol moment.

Material per a l'alumne.



7.2.8- ACTIVITAT 8: NO DIGUIS BLANC QUAN VOLS DIR NEGRE

Explicar què és una conducta agressiva, una passiva i una assertiva, les característiques dels tres models de conducta i posar exemples de cada un d'ells per assegurar que s'han entès els tres tipus de conducta.

Persona assertiva: Coneix els seus drets i els defensa respectant sempre els altres. Tenen seguretat, parlen fluidament, relaxació corporal, expressa els seus sentiments sense agressivitat, defensant els seus gustos i interessos, tenen capacitat de dir no i saben acceptar errors. Tenen bona autoestima, respecten els altres i així mateixos i tenen la sensació de control emocional.

Persona agressiva: Defensen únicament els seus interessos i drets sense tenir en compte els altres. Parla poc fluidament i amb un volum de veu elevat, parla de forma tallant amb insults i amenaces, presenta tensió muscular. Té baixa autoestima, no respecta els altres, té sensació de incomprensió i falta de control emocional.

Persona passiva: No defensa els seus drets ni interessos, respecta els altres però no es respecta a sí mateixa. Parla de forma poc fluïda, vacil·lant i volum de veu baixa, amb una postura tensa i incòmoda. Considerant que s'ha d'evitar molestar als altres, són persones "sacrificades". Tenen baixa autoestima, no saben dir que no i no són respectats pels altres. Pensen que no importa el que pensen, sentin o desitgin. Tenen la sensació de ser incompresos i manipulats.

Respondre a les preguntes següents:

A QUIN TIPUS DE CONDUCTA CORRESPONEN LES SEGÜENTS AFIRMACIONS?

1- Com vulguis, en realitat ho necessito, però és igual ja me'n sortiré.

2- Sí que m'agrada. M'ho quedo.

3- T'agrairia que en el futur em tractessis millor.

4- Ho faig així perquè em dóna la gana, entesos?

5- Jo no mereixo aquest favor, s'equivoquen, de veritat.

6- Des de quan es posen en dubte les meves opinions en aquest grup?

EXPLICA EL QUE PENSES QUE FARIA UNA PERSONA ASSERTIVA, UNA PASSIVA I UNA AGRESSIVA EN LES SEGÜENTS SITUACIONS:

1- En un grup d'amics es discuteix el lloc on anar d'excursió el cap de setmana.

Agressiu:

Assertiu:

Passiu:

2- Un professor dóna unes notes equivocades a un alumne.

Agressiu:

Assertiu:

Passiu:

3- Un company/a de classe ocupa una taula que no és la seva habitualment.

Agressiu:

Assertiu:

Passiu:

4- El teu germà ha agafat el mp3 teu sense demanar-te permís.

Agressiu:

Assertiu:

Passiu:

Organitzar grups de 3 alumnes per a què posin en comú les seves respostes i arribi a un acord.

Fer el mateix amb cada una de les altres activitats.

- ✓ **Habilitats de vida. Resolució de conflictes**

7.2.9- ACTIVITAT 9: JOC DE LA CADIRA

Col·locar dues cadires, una davant de l'altra.

L'alumne s'asseu en una de les cadires i s'imagina que davant seu assegut a l'altra cadira hi ha l'individu amb qui té conflicte (individu A). I se li pregunta:

a) Com és ell?
b) Què li diries?
c) Com el definiries en una targeta?

Després l'alumne s'asseu a l'altra cadira i fa el paper de individu A. Aquí és molt important que l'alumne agafi la posició que li recorda aquest individu. I se li pregunta (sobre l'alumne).

a) Com és ell?
b) Què li diries?
c) Com el definiries en una targeta?

Ara l'alumne farà de Remei, una senyora que està mirant les dos cadires dretes i que dóna un consell a cadascú perquè el conflicte millori.

L'alumne tornarà a la posició inicial, en cadascun dels dos rols, i en cadascun d'ells reflexionarà sobre què els ha dit la Remei i sobre l'etiqueta.

8. EMOCIONS I SALUT

Cada cultura regula les emocions i els sentiments a través de normes, valors d'una societat. Així, en la nostra cultura occidental, els rols sobre la masculinitat i feminitat determinen quins comportaments pertoquen a cada sexe, per exemple qui pot plorar i qui no, i això pot tenir conseqüències negatives o positives per a la salut emocional de les persones.

D'altra banda les vivències emocionals i l'expressió de les teves emocions estan determinades, en part, per la teva personalitat, que està conformada per una part innata (que ja portes en el moment de néixer) i una part adquirida a partir dels aprenentatges i les experiències amb l'entorn. Això fa que la personalitat pugui anar variant i es pugui anar modelant al llarg de tota la vida. Aquesta manera de ser tindrà molt a veure amb com gestionaràs les teves emocions.

Segons assenyala el psiquiatra nord-americà Daniel Goleman en la seva última obra, "La intel·ligència social", les relacions sanes tenen un impacte beneficiós sobre la salut, mentre que les tòxiques (són aquelles que ens donen més penes que alegries. Dins d'aquestes relacions hi ha molts matisos, però el que està clar és que a llarg termini ens acaben fent mal) poden actuar com un verí lent en el nostre cos. Els resultats de diversos estudis citats per Goleman diuen que hi ha un mecanisme biològic que vincula directament una relació tòxica o negativa amb malalties cardíaques. Les persones amb conflictes personals són 2,5 vegades més propensos a refredar-se.

Els conflictes que persisteixen durant un mes o més, augmenten la susceptibilitat i l'aïllament de l'individu. Comparats amb els qui tenen una àmplia xarxa de connexions socials, les persones amb menys relacions properes són 4 vegades més propenses a emmalaltir. Els efectes de l'estrès continu afecten fins i tot el nivell genètic, i queda tocat el funcionament normal de les cèl·lules immunològiques essencials per fer front a infeccions o cicatritzacions de ferides. Alhora, fa que s'acceleri el ritme d'envelliment de les cèl·lules, i com a conseqüència, de l'individu.

La majoria de les malalties físiques, mentals i emocionals són causades per impactes emocionals no alliberats al moment.

El cos i les emocions estan estretament relacionats. Les emocions i els sentiments que anomenem negatius (ràbia, tristesa, por,…) afecten al funcionament dels òrgans i dels músculs; de la mateixa manera, les emocions i els sentiments positius (alegria, amor,…) ens fan sentir físicament millor.

Quan tenim problemes o dificultats la nostra salut empitjora. A vegades, el dolor d'estómac, el mal de cap, les contractures cervicals,… ens avisen d'un estat emocional, d'un sentiment que pot generar una crisi. Pot ser un bon moment per reflexionar si el dolor està relacionat amb una emoció determinada.

Així, a partir d'una emoció, que en principi ens causa dolor, podem extreure'n aspectes positius, sempre que hi afegim altres ingredients com ara esforç, treball, il·lusió,… i, al final, aquest procés es pot convertir en un aprenentatge, en un coneixement, és a dir, en una millora personal.

És important però, saber reconèixer les emocions, posar-hi paraules, identificar-les. A vegades no és fàcil perquè les emocions, com els colors, no són pures al cent per cent, sinó que estan plenes de matisos. Cal doncs ampliar el vocabulari emocional i practicar-ne la seva expressió. És convenient utilitzar sinònims de les paraules que fem servir habitualment com ara felicitat, tristesa, por, ràbia, amor, amistat,…

Conèixer i reconèixer els propis sentiments, expressar-los i comprendre els sentiments de la gent que ens envolta, és imprescindible per desenvolupar una bona autoestima, millorar l'autocontrol emocional i practicar valors positius.

Les emocions formen part de nosaltres mateixos des del moment que naixem. Són el resultat d'un conjunt de processos fisiològics que succeeixen en el nostre cervell. La felicitat, la vergonya o la culpa són química en el cervell, formen part de la nostra biologia. La forma en que el nostre cervell percep aquests canvis és el que anomenem sentiments o sensacions. Aquest són essencials per l'elaboració de la informació, per solucionar problemes i prendre decisions.

Aprendre i recordar també és més senzill quan va acompanyat d'una emoció. Per exemple, tots recordem el que fèiem el dia 11 de setembre, quan van caure les torres bessones. Les emocions i els sentiments estan estretament lligats a l'home i ens ajuden cada dia a decidir què volem fer amb nosaltres mateixos. Viure és molt més fàcil si tenim emocions i sentiments, sobretot si són els adequats.

Les emocions i els sentiments també és poden encomanar, ens acostumem poc a poc a la manera de sentir de la gent que ens envolta, i, en funció de com triem les nostres relacions, tindrem més possibilitats d'encomanar-nos en un sentit o en un altre.

Cada vegada hi ha més evidències científiques que associen la felicitat amb la salut. Els últims estudis es revelen que un estat mental positiu ens ajuda a prevenir malalties cardiovasculars, oncològiques i psicològiques.

La persona optimista, malgrat els problemes que pugui passar, sempre troba motius que l'encoratgen a viure amb entusiasme i il·lusió. També acostuma a tenir un sentit de l'humor excel·lent, que fa que respongui, fins i tot davant les situacions més difícils, amb encert i subtilesa

L'afirmació que qui es deixa dominar pel pessimisme viu menys i envelleix abans és una creença estesa de la qual podem observar els efectes en les persones del nostre entorn.

Quant a l'àmbit físic, la persona malhumorada està tensa i respira de forma superficial, només utilitzant la part superior del pulmons, cosa que fa augmentar l'angoixa i el malestar. I en l'àmbit mental, aquell qui viu enutjat i estressat percep les situacions sense serenitat i amplifica els punts de vista que més l'afecten negativament.

Però la naturalesa és sàvia i, després de milers d'anys d'evolució, ens ha sabut dotar d'un producte peculiar de l'enginy humà: el sentit de l'humor, una possibilitat que ens ofereix la nostra intel·ligència per alliberar les tensions que ens ocasionen mal humor, així com per veure les situacions des d'un altre punt de vista. D'aquesta manera podem observar la vida sense excessius dramatismes i mitigar els aspectes que ens produeixen por o ansietat.

En Medicina Tradicional Xina es considera que una malaltia és conseqüència d'un desequilibri energètic. Les causes d'aquest desequilibri les podríem dividir en dos grans grups:

1. Factors externs: Fred, humitat, sequedat, bactèries, virus, etc.

2. Factors interns: Alteracions de la sang, mal funcionament d'un òrgan, etc. Però el factor més important de tots, és el factor emocional. Les emocions d'aquesta forma són les causes internes que més conseqüències tenen.

La ira, la preocupació, la tristesa, la malenconia, l'alegria, la por. Tots experimentem en algun moment de la nostra vida, alguna d'aquestes

emocions. És natural sentir ràbia quan estem frustrats o estar tristos després d'una pèrdua. En canvi, quan algun d'aquests estats d'ànim domina la nostra experiència interna o el nostre comportament extern, altera la nostra vida diària i el suau fluir de la nostra energia produint desequilibris que ens condueixen a la malaltia.

La Medicina Tradicional Xina relaciona directament l'emoció amb l'energia d'un òrgan. Per exemple: la ira, la ràbia, la frustració o les emocions contingudes i no exterioritzades, es relacionen directament amb l'energia del fetge i amb les seves funcions, de manera que quan aquest estat d'ànim és dominant es produeix un desequilibri energètic en l'àmbit hepàtic.

Normalment aquest desequilibri ve acompanyat d'altres símptomes també relacionats amb el fetge: com poden ser inflor abdominal, desajustos en la menstruació, mal de cap, pèrdua d'energia, amb el conseqüent esgotament físic, etc.

La por i l'angoixa són emocions que estan directament relacionades amb l'energia del ronyó. Quan la por és una emoció que ens domina pot produir un desequilibri energètic i produeix sovint ansietats, amb símptomes relacionats amb el desequilibri del ronyó, com poden ser palpitacions, sensacions d'ofec, falta d'hidratació, dolors lumbars o de genolls, etc.

La tristesa i el pulmó, la preocupació i la melsa-estómac, l'alegria i el cor són relacions directes entre emocions i òrgans.

La gestió emocional passa per desenvolupar les anomenades habilitats socials, entre les quals podem destacar:

- **Autoconsciència**: posar-te en contacte amb el que sents. Aprendre a planificar les teves accions amb paciència i control.

- **Comunicació**: saber expressar de forma adequada el que sents.

- **Motivació**: identificar allò que t'estimula i t'agrada ja que això et permet créixer i et dóna plaer.

- **Empatia**: tenir la capacitat de percebre com se senten les persones que tens a prop, tot i que no pensem com elles.

- **Bones relacions interpersonals**: fer que els altres se sentin bé en la teva companyia.

Tot això et permet poder gaudir d'un millor estat de salut físic i psíquic, millorar les relacions i tenir més èxit en la vida.

Malgrat tot, hi ha certes reaccions emocionals que es produeixen de forma persistent i et poden fer pensar que hi ha algun problema. Algunes d'aquestes situacions podrien ser:

- Tristesa sense saber-ne el motiu

- Irritabilitat freqüent

- Aïllament de la família i dels amics

- Pèrdua o augment de la gana i/o pes

- Dificultat per dormir o excés de son

- Falta d'energia o cansament

- Baixa autoestima

- Sentiments de desesperança

- Dificultats en les relacions sexuals compartides

- Necessitat de consumir alguna substància per estar bé amb un/a mateix/a i amb els altres.

En definitiva, una malaltia sempre té causes multifactorials. Dins d'aquestes causes és important destacar el tema emocional, és a dir, com gestionem les nostres emocions i com pensem.

La tendència a tenir por, a desconfiar, a pensar que les coses sortiran més malament que bé, configuren una actitud davant la vida que et fa percebre tot el que et passa amb un filtre negatiu. Aquesta situació et fa estar en guàrdia constantment, sempre esperant el pitjor, i genera una tensió. Aquesta tensió es tradueix en estrès emocional. Mantenir sostingudament un estat emocional estressat, sovint sense ser-ne conscient, pot debilitar-nos mentalment i immunològicament.

Una investigació va demostrar que un sol minut de pensament negatiu sobre un mateix manté el sistema immune debilitat durant sis hores. Les relacions causals totalment directes no són fàcils de demostrar, però és lògic pensar que si una actitud positiva millora la salut, demostrat en valors físics, una actitud negativa por empitjorar-la.

Cada òrgan te una emoció assignada, així:

- ✓ **El fetge** es relaciona amb la ràbia. Si el nostre fetge no funciona bé, tindrem tendència a enfadar-nos contínuament, qualsevol cosa que no ens sembli bé generarà la nostra ràbia. També passa al revés, si ens enrabiem molt sovint això afecta

directament el funcionament del fetge, el que genera una pèssima digestió, per tan no convé menjar quan estem enfadats.

- ✓ **El cor** es relaciona amb l'odi i amb l'alegria. Hem de tenir en compte que quan estem amb un intens odi, aquesta emoció ens està afectant el cor. També una intensa alegria ens pot produir una sotragada al cor. Quan tenim molt odi, hem de perdonar, que significa acceptar el fet sense entendre-ho, sense comprendre el perquè ens van fer alguna cosa, ja que si entenem el perquè ens van fer alguna cosa, no necessitaríem perdonar.
- ✓ **El trio melsa, pàncrees i estómac** es relacionen amb la preocupació, amb la obsessió. En comptes de preocupar-nos, és a dir que ens estem ocupant abans d'hora, hem d'ocupar-nos quan sigui el moment. No convé menjar quan estem preocupats ja que el trio està afectat i no pot ocupar-se bé de la digestió.
- ✓ **El pulmó** està relacionat amb la tristesa. Una profunda tristesa entorpeix el treball del nostre pulmó. Un pulmó carregat de toxines també ens fa caure en profundes tristeses i depressió sense que aparentment hi hagués motius. Fer exercicis respiratoris, caminar, per ajudar al pulmó a netejar, és una bona teràpia per a la tristesa.
- ✓ **El ronyó** està relacionat amb la por. Quan tenim por sense motiu aparent, és aconsellable ajudar als nostres ronyons a netejar-se, menjant menys proteïnes d'origen animal, prendre més aigua lluny dels àpats. Una por molt intensa ens fa orinar, és a dir que quan tenim molta por també s'afecten els nostres ronyons.

Els sentiments de les persones sempre es manifesten amb unes actituds davant la vida i les relacions amb l'entorn i amb els altres. El fet que aquestes actituds siguin positives o negatives condicionarà el benestar o el malestar emocional de la persona, la seva energia positiva o negativa (favorable o

desfavorable, convenient o inconvenient) –en definitiva, el seu estat de salut o de malaltia. Perquè, en conclusió, el sentiment i l'actitud afecten la bioquímica del cervell, i aquest és el que dirigeix el cos material.

Quan riem amb grans riallades movem, de forma involuntària i reflexa, el diafragma, que és el múscul que separa els pulmons de la cavitat abdominal. Just a sota del diafragma hi ha el centre neuràlgic més important del cos: el plexe solar.

Així, en riure fem un massatge a aquest centre neuràlgic i eliminem l'energia negativa que s'hi acumula. En cas d'estar molt carregat, ens provoca una sensació de desassossec i ansietat (dolors al pit, males digestions, etc.). Es tracta, doncs, de mobilitzar el diafragma cap avall, que és una acció que també podem fer de forma conscient, respirant profundament, i portant l'aire a la part més baixa dels pulmons. Si ho practiquem, l'abdomen surt cap a fora i respirem amb la panxa, com fan els nadons.

Amb l'humor aconseguim allunyar-nos de les situacions i veure-les des d'un angle més objectiu, ens en distanciem per tenir una visió global del problema i ens convertim en espectadors de les nostres pròpies actuacions. Ens aporta eficàcia, ja que ens permet veure el bosc en lloc de capficar-nos en els arbres, que ens priven d'una perspectiva general. Riure's d'un mateix també denota un sentit autocrític important, fortalesa de caràcter i seguretat.

Quan es té un problema, ja sigui laboral, familiar o personal, cal tractar de solucionar-lo com més aviat millor. Donar voltes i voltes al cap sobre el mateix tema no ajuda; al contrari, només serveix per a crear tensions internes que poden afectar l'estat anímic, el son, l'humor i, en general, a la salut. Cal tractar de relativitzar la importància de les coses, ja que moltes vegades semblen més del que realment són. No es necessari adoptar una actitud defensiva per tractar de defensar-nos d'una realitat que no ens agrada i deixar de banda els sentiments negatius. En definitiva, **cal aprendre a veure el costat positiu de les coses.**

Un predomini de les emocions positives contribueix a augmentar les defenses i pot funcionar com a prevenció de malalties, ajuda a reduir el dolor, redueix la pressió sanguínia, disminueix els nivells d'adrenalina associats a l'ansietat i crea més benestar.

9. TEST REALITZAT A DIFERENTS SECTORS DE LA POBLACIÓ

9.1- ESCALA D'AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

HOME		DONA		ESTUDIO		TREBALLO		EDAT	

		Molt d'acord	D'acord	En desacord	Molt en desacord
1	Sento que sóc una persona digna d'apreci, almenys en igual mesura que els demés.				
2	Estic convençut/da que tinc qualitats bones.				
3	Sóc capaç de fer les coses tan bé com la majoria de la gent.				
4	Tinc una actitud positiva cap a mi mateix/a				
5	En general estic satisfet de mi mateix.				
6	Sento que no tinc molt de què estar orgullós/a				
7	En general, penso que sóc un fracassat/da.				
8	M'agradaria poder sentir més respecte cap a mi mateix/a.				
9	De vegades penso que realment sóc un/a inútil.				
10	De vegades crec que no sóc una bona persona.				

S'entén per autoestima la consideració positiva o negativa d'un mateix. He escollit l'Escala d'autoestima de Rosemberg ja que ha estat traduïda a 28 idiomes, i validada en 53 països.

L'Escala d'Autoestima de Rosemberg consta de 10 preguntes, puntuables entre 1 i 4 punts, el que permet obtenir una puntuació mínima de 10 i màxima de 40. Els autors han establert uns punts de tall entre 25 i 35 punts.

Els homes haurien d'estar entre 32, 53 o més i les dones entre 31,14 o més.

9.2- GRÀFIQUES I COMENTARI DELS RESULTATS DEL TEST.

He decidit passar el Test de l'Escala de l'Autoestima de Rosemberg, en concret, ja que crec que en la societat actual, una gran majoria de la població, ha estat víctima d'una pèrdua de valors ja present en els darrers anys, entre ells una pèrdua significativa de l'autoestima.

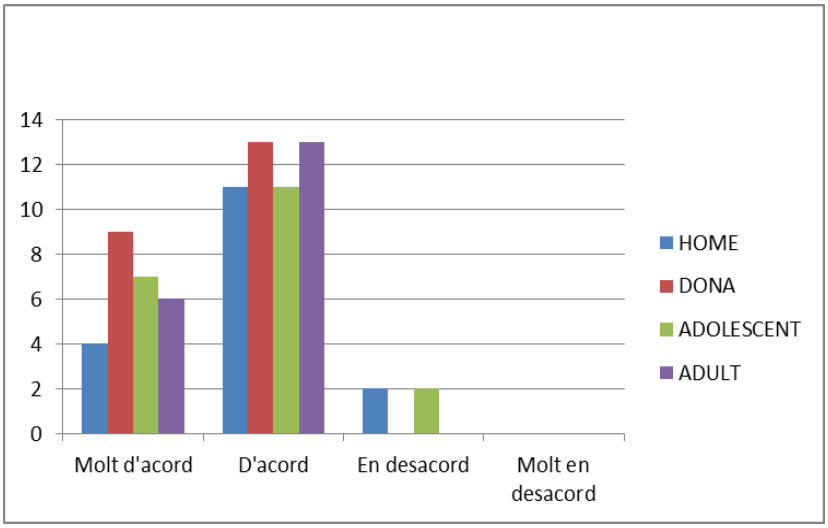
El test ha anat dirigit a un sector ben diferenciat on hi trobem adolescents entre 16 i 18 anys (ambdós inclosos) i adults entre 30 i 50 anys.

Com les edats eren molt distanciades, a l'hora de buidar els resultats he tingut en compte quatre apartats: home, dona, adolescent i adult. Com he comprovat que tots els adolescents estudiaven i els adults treballaven, aquest apartat ja no l'he valorat.

No es constata gaire diferència amb els resultats totals de tots els ítems tot i que l'edat estigui molt distanciada,

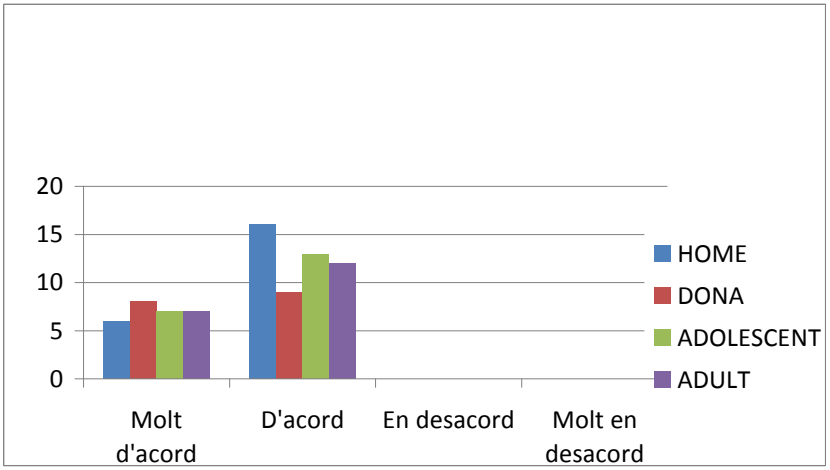
La majoria dels enquestats es situaven dins dels ítems intermitjos, tret d'algun ítem més extrem que decanta la resposta als ítems de molt.

1- Sento que sóc una persona digna d'apreci, almenys en igual mesura que els demés.



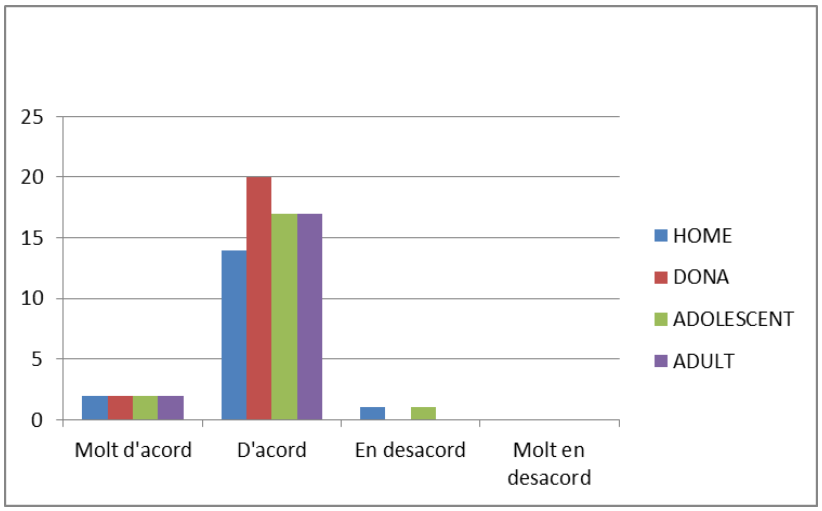
En quan a la primera pregunta, la majoria dels enquestats estan d'acord o molt d'acord i un tant per cent mínim en desacord, aquest últim pertany al grup dels adolescents i nois, però en general podem pensar que les persones es consideren dignes d'apreci.

2- Estic convençut/da que tinc qualitats bones.



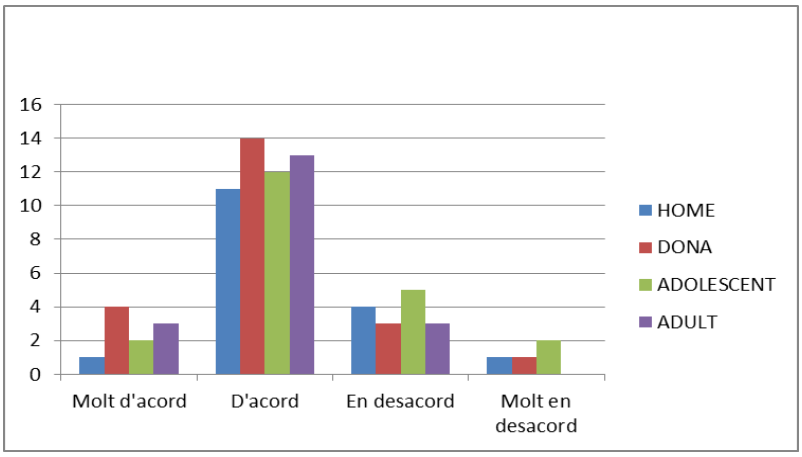
En aquest ítem, clarament les respostes han estat en el grup afirmatiu. Tothom considera i està convençut que té bones qualitats.

3- Sóc capaç de fer les coses tan bé com la majoria de la gent.



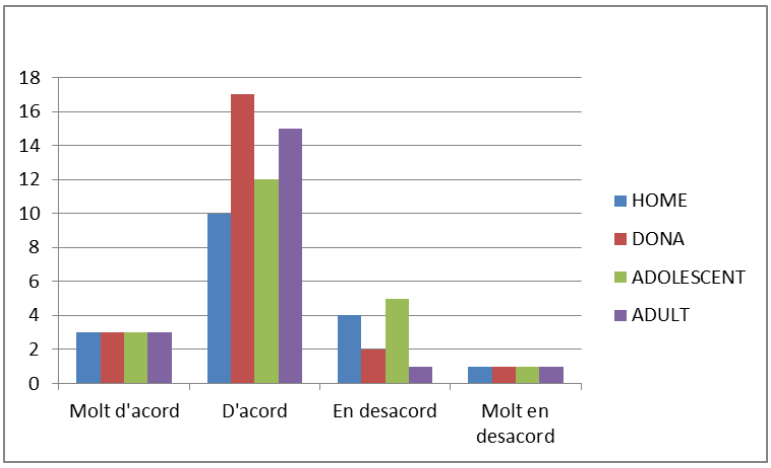
Tant adults com adolescents hi estan d'acord i un 1% està en desacord, sent aquest adolescent i home. Podem deduir que per norma general la gent pensa que es capaç de fer tant bé les coses com la resta encara que de vegades no es demostri.

4- Tinc una actitud positiva cap a mi mateix/a



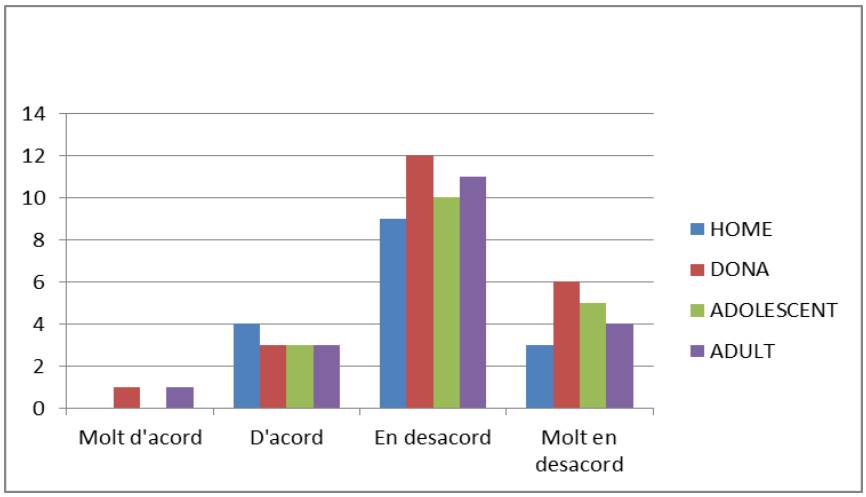
Les respostes han estat més variades en comparació amb els ítems anteriors, tot i que la majoria dels enquestats, tant adolescents com adults hi estan d'acord, hi ha un tant per cent més petit però significatiu pel tipus de pregunta realitzada i són els adolescents els qui eleven el percentatge dels desacords.

5- En general estic satisfet de mi mateix.



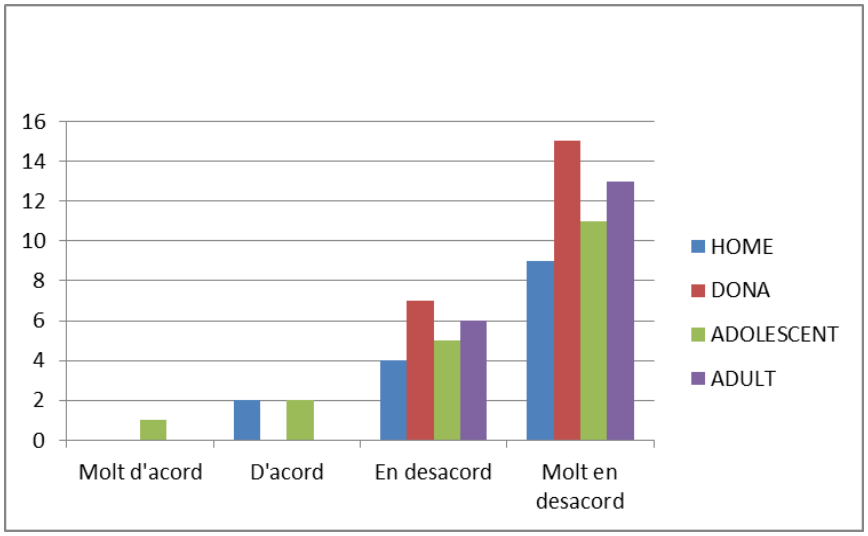
El tant per cent més elevat contesta que hi està d'acord, per tant ens confirma que la majoria de la gent està satisfeta de si mateixa, tot i que són els adolescents els qui despunten el grup del desacord.

6- Sento que no tinc molt de què estar orgullós/a



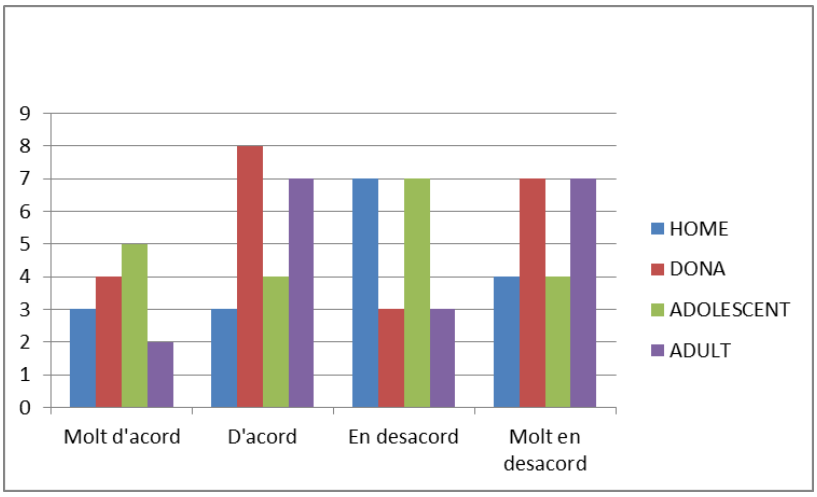
Sobresurt de manera favorable el grup dels desacords i molt en desacord, la gent se sent orgullosa de la vida que està vivint.

7- En general, penso que sóc un fracassat/da.



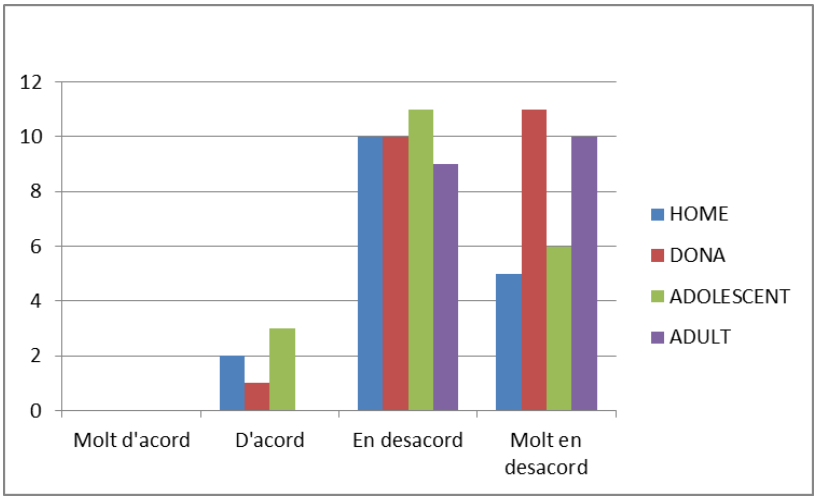
A cop de vista la majoria està en desacord, però per l'ús de l'adjectiu superlatiu d'aquesta pregunta opino que la quantitat de gent enquestada hauria d'haver contestat exclusivament el grup molt en desacord. Són sempre els adolescents (tot i ser una minoria) els qui es manifesten de manera més oberta o poden ser més sincers?

8- M'agradaria poder sentir més respecte cap a mi mateix/a.



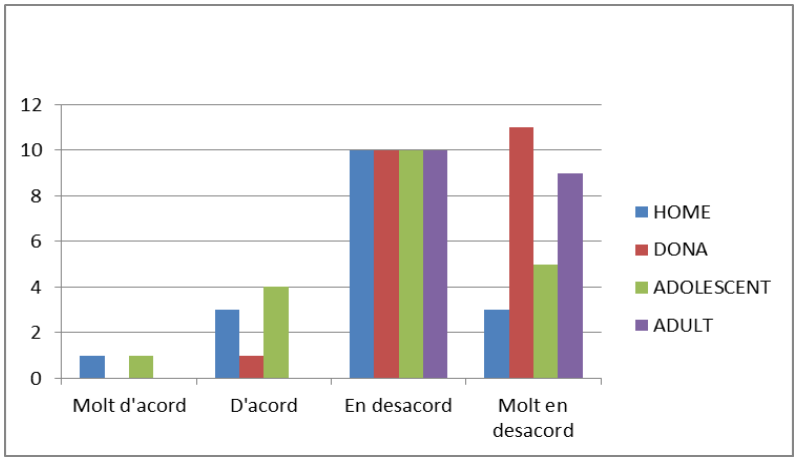
Clarament els quatre grups (molt d'acord, d'acord, en desacord i molt en desacord) han mantingut un equilibri en els resultats de les respostes, encara que les dones han despuntat una mica per sobre de l'alça en els d'acord. Aquí es pot observar que hi ha un tant per cent elevat amb baixa autoestima.

9- De vegades penso que realment sóc un/a inútil.



En aquesta gràfica s'observa que els grups més triats són els que estan en desacord, es dedueix en aquesta pregunta que la gran majoria dels enquestats no es considera un inútil, tot i que continuen essent els adolescents els que se'n consideren.

10- De vegades crec que no sóc una bona persona.



En l'última pregunta els desacords són els que despunten, podem pensar que la majoria de la gent considera que és bona persona, tot i que una minoria dels adolescents marquen els acords.

Que hi hagi una minoria de adolescents, no hauria de tenir-se en compte en una estadística d'aquest tipus, el que realment crida l'atenció es que en tots els ítems sempre, la minoria, han estat els adolescents, caldrà qüestionar-se el per què?

Si es té en compte als autors d'aquesta Escala d'Autoestima de Rosemberg s'hauria de concloure que segons les enquestes realitzades les dones tenen l'autoestima més elevada que els homes. Un 59% de les dones tenen alta autoestima mentre que els homes només en tenen 41%.

En un principi, abans de passar els tests creia que hi hauria més varietat en les respostes, però després d'obtindre els resultats no he aconseguit el resultat que m'esperava, segurament això es degut a diferents factors:

Primerament, és evident que si els tests han estat passats a un sector de la població, el qual el seu nivell de vida, econòmic i social és òptim, seria difícil

que es consideressin uns fracassats per contra si els tests haguessin estat passats a gent que viuen en suburbis o en zones marginals crec que els resultats serien completament diferents als obtinguts.

En segon lloc, cada persona degut al seu bagatge cultural o viscut, donarà un diferent significat degut al caràcter denotatiu d'una paraula com per exemple "fracassat" o "inútil".

Els resultats obtinguts també em fan plantejar diverses preguntes com per exemple el grau de fiabilitat dels tests, ja que moltes vegades segons la resposta que vulguem obtindre formularem una pregunta d'una manera o altra.

Bé es cert, que moltes vegades al rebre un test, les persones al llegir la pregunta i les diferents respostes, dubtem en respondre el que de veritat sentim o creiem o per en contra el que l'enquesta pretén que creguem o sentim.

10. CONCLUSIONS

Potser hi ha gent que és capaç d'afrontar moltes emocions variades en diferents contextos, en situacions molt variades i en canvi d'altres potser no són capaços d'afrontar canvis emocionals intensos, en part perquè no els han experimentat mai en la seva vida.

Crec que seria útil plantejar-se tallers d'educació emocional. La majoria de nosaltres no sabem o ens es molt difícil controlar les nostres emocions. Tal com afirma Gemma Filella, cal començar de ben petits i he pogut comprovar en les meves pràctiques que els nens en aquesta edat estan molt oberts a aprendre coses, gaudeixen aprenent-les i els hi estem donant una eina valiosa de cara al seu futur, ells també s'adonen, per petits que siguin, que hi ha situacions que si es controlen i sabem regular-les no ens fan tan mal (conte de la tortuga, relaxació...), potser així quan tothom es conciencii d'aquesta necessitat s'evitaran o es podran disminuir emocions com la ira i l'agressivitat tant imperants en els nostres temps.

Segons Rafael Bisquerra, "cada vegada es té més en compte l'educació emocional a les escoles però és necessari incrementar aquesta atenció. Cal crear una mena de gimnàs d'emocions perquè els nens aprenguin a identificar-les i a expressar-les".

La meva experiència treballant amb els més petits ha estat molt positiva, m'he sentit molt valorat i estimat en tot moment. Els nens petits són molt agraïts. Penso que tota la feina que he anat fent els ha enriquit tant a ells com a mi, tot i que s'ha hagut d'ajustar en un període de temps molt curt i és gairebé difícil poder avaluar fins a quin punt els ajudarà. Penso que aniria bé continuar-ho treballant al llarg del curs. Del que sí que n'estic segur es que han gaudit força i m'ho demostraven amb l'alegria amb la qual em rebien cada cop i esperaven amb il·lusió les novetats que els hi duia. Ha valgut la pena l'esforç realitzat en la preparació de material i les estones viscudes amb ells. Ja en les últimes trobades m'explicaven alguna situació viscuda al pati i com l'havien gestionat seguint els passos del conte de la tortuga xicoteta, d'altres explicaven com se sentien al titella enuig perquè estaven tristos... Em fan adonar que ells ho tenen més fàcil per canviar les conductes que no pas nosaltres.

Encara estem molt lluny d'aquesta realitat, com diu la nostra pionera en educació emocional, Gemma Filella, hauran de passar dos o tres mil anys. De moment, de nosaltres, només s'espera un bon rendiment escolar. Les bones notes semblen definir a una persona deixant de banda el que sent i com està.

Sempre s'havia pensat que les persones més intel·ligents serien les que triomfarien en la vida, però no és així, i després de moltes investigacions s'ha demostrat que l'èxit en la vida no està determinat pel coeficient d'intel·ligència ni per les notes que es trauen a l'escola o a la Universitat, sinó per altres factors. I tots aquestos factors serien els qui formarien part d'allò que els entesos anomenen **intel·ligència emocional.**

Hi ha cinc grans factors que determinen la competència emocional de les persones:

- ✓ Auto-coneixement: Identificació dels propis sentiments, saber què se sent i per què.
- ✓ Auto-control: Saber manejar els propis sentiments i poder recuperar-se dels sentiments que són negatius.
- ✓ Motivació: Ser aplicat, no desanimar-se quan no es consegueix una meta.
- ✓ Empatia: Entendre el que senten les restants persones, posar-se en el lloc de les altres persones.
- ✓ Habilitat Social: Orientar-se en relació a les altres persones, i saber implicar-se amb elles.

Tots aquests factors són els que conformen el que s'entén per intel·ligència emocional. Les persones que dominen aquestos factors tindran moltes més possibilitats de "tenir èxit" que pot tenir molt a veure amb "ser feliç".

Penso que es important aprendre a detectar i acceptar les nostres emocions, per poder-les manejar i no ser manejats per elles.

També es necessari aprendre a expressar-les adequadament elegint si es dóna el cas a la persona adequada, el moment i el lloc correcte i la forma de fer-ho.

Cal tenir present la importància de la funció de les emocions ja que reflexen el nostre món intern, dirigeixen una gran part de les nostres conductes, ens indiquen com estem avaluant i jutjant les diferents actuacions que vivim. Ens ajuden a prendre decisions. Ens permetran adonar-nos dels nostres pensaments i actituds i a canviar-los, quan sigui necessari. Facilitaran la nostra adaptació a la societat i ens ajuden a actuar adequadament.

Cada persona viu i expressa els seus sentiments de forma molt personal. Això succeeix per la seva càrrega genètica i per les experiències viscudes, que fan que percebi i interpreti la realitat de manera diferent als demés.

Està comprovat que lluitar contra les nostres emocions, augmenta el nostre malestar i fa que la nostra atenció i energia se centrin en l'emoció i no en la solució del problema.

Aprendre a gestionar i tenir un bon control es clau per al nostre desenvolupament.

Si aprenem a verbalitzar, a explicar i compartir les nostres emocions, serem cada vegada més competents i segurs de nosaltres mateixos. Les emocions són energia que cal canalitzar, treure del cos i és per això que ens hauríem de donar permís per a dir com ens sentim en moments de conflicte, en moments d'alegria, de preocupació,... Quan sentim ràbia i no la canalitzem aquesta es queda dins nostre i possiblement la somatitzarem en forma de mal de panxa, problemes d'asma,... o bé la descarregarem contra altres persones que, res tenen a veure amb la causa de la nostra ràbia. La ràbia, l'agressivitat,... cal canalitzar-la.

Quan serem capaços de gestionar les nostres emocions és quan podrem dir que som emocionalment intel·ligents

GESTIONEM !

11. BIBLIOGRAFIA

- BISQUERRA ALZINA, Rafael (2010). Educación emocional y benestar. Madrid: Wolters Kluwer España S.A.
- CABADAS, Paloma (2008). No nos educan para amar. Madrid: Ediciones Martínez Roca.
- CLEMENTE FRANCO, Justo. Relajación física y serenidad mental. Difusión gratuïta.
- CORBELLA, Joan (2004). Benestar emocional. Barcelona: Columna Edicions, S.A.
- CRISTOBAL FERNÁNDEZ, Pilar (1996). Controlar las emociones. Madrid: Ediciones Temas de Hoy.
- PAGÈS BERGÉS, Eugènia i REÑÉ TEULÉ, Alba (2008). Com ser docent i no deixar-hi la pell. Barcelona: Editorial Graó
- DAVIS, Martha. MCKAY, Matthew. ESHELMAN, Elisabeth (1986). Técnicas de autocontrol emocional. Barcelona: Ediciones Martínez Roca S.A.
- FRANCO JUSTO, Clemente (2006). Relajación Física y Serenidad Mental.
- GOLEMAN, Daniel (1996). Inteligencia Emocional. Barcelona: Editorial Kairós.
- GOLEMAN, Daniel. Emociones Destructivas. Barcelona: Editorial Kairós
- HOFSTADT ROMÁN, Carlos (2005). El libro de las habilidades de comunicación. Ediciones Díaz de Santos, S.A.
- LACROIX, Michel (2001). El culte a l'emoció. Barcelona: Edicions La Campana.
- LEVY, Norberto (2006). La sabiduría de las emociones. Barcelona: Editorial Sudamericana S.A.
- LÓPEZ CASSÀ, Èlia. GROP (2008). Educación emocional. Programa para 3-6 años. Madrid: Wolters Kluwer España, S.A.

- MAGANTO MATEO, Carmen y Juana María (2010). Cómo potenciar las emociones positives y afrontar las negatives. Madrid: Ediciones Pirámide
- MARKERT, Christopher. Test de les teves emocions. Edicions Aquari S.A.
- MASNOU PIFERRER, Fina (1991). Educació per a la convivència. Barcelona: Editorial Eumo
- MORGADO, Ignacio (2006). Emocions i intel·ligència social. Barcelona: Editorial Mina.
- POLETTI, Rosette i DOBBS, Barbara (2010). Cuaderno de ejercicios para aumentar la autoestima. Barcelona: Ediciones Terapias Verdes.
- SALMURRI, Ferran (2004). Llibertat emocional. Barcelona: Edicions de la Magrana, S.A.
- SERVAN-SCHREIBER, David (2012). Curación Emocional. Barcelona: Editorial Kairós S.A.
- ZACCAGNINI SANCHO, Jose Luís (2004). Qué es inteligencia emocional. Madrid: Editorial Biblioteca Nueva

12. WEBGRAFIA

- http://www.angelicamontalvo.com
- http://www.albertrossell.com
- http://www.allloro.com
- http://www.ara.cat
- http://www.biosfera.cat
- http://es.scribd.com
- http://espectroautista.info/tests/
- http://www.faroshsjd.net
- http://www.infermeravirtual.com
- http://www.isabelsalama.com
- http://www.xtec.cat
- http://www.youtube.com/

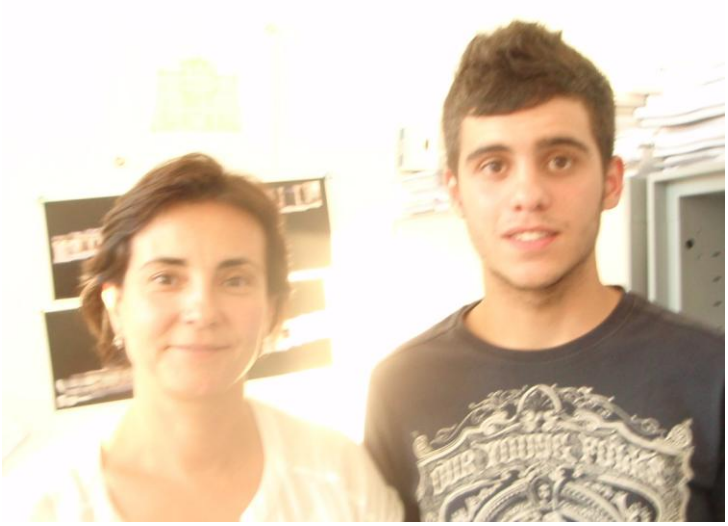
13. ANNEXOS

13.1. FORMAT PAPER

13.1.1- ENTREVISTA AMB GEMMA FILELLA

1- Com a pionera en aquest tema per vostè quina importància tenen les emocions a la nostra vida?
2- A quina edat creu que cal començar a treballar les emocions?
3- Qui son els responsables o les persones adients per tal de transmetre , ensenyar a reconduir les emocions?
4- Som nosaltres els què posem el grau de felicitat?
5- Vostè també creu com Ferran Salmurri, que les persones felices solen tenir una major autoestima? No podria ser que una persona tingues una autoestima molt baixa però es considerés feliç?
6- La intel·ligència emocional pot ser apresa? O com podem augmetar la nostra intel·ligència emocional?
7- Hi ha persones emocionalment intel·ligents?
8- Creu que una persona considerada com intel·ligent te més facilitat per regular les emocions o adquirir més intel·ligència emocional ?
9- Creu que en general, la nostra societat es emocionalment intel·ligent?
10- Que aporta l'educació emocional a la societat?
11- Es podria dir que les dones són emocionalment més intel·ligents que els homes?
12- Quan podem saber que ja som emocionalment intel·ligents?
13- Quins valors s'han de tenir en compte per millorar la convivència?
14- Que té que passar per que en un futur hi hagi un sistema educatiu emocionalment competent ? Per que els mestres s'ho han de carregar de tot?
15- Que opina sobre que en la teoria molta gent creu que és important l'educació emocional i en realitat a la pràctica no és així?
16- Es bo expressar sempre les emocions?
17- Per vostè, també és més important formar persones que siguin bons ciutadans que no preparar per tenir bons coneixements?

13.1.2. TRANSCRIPCIÓ DE L'ENTREVISTA REALITZADA AMB GEMMA FILELLA.



1- Com a pionera en aquest tema per vostè quina importància tenen les emocions a la nostra vida?

Són la base, les emocions van abans de la raó i si un... sap manejar les emocions és més lliure de fer el que ell vol, no el que les emocions li fan fer. Quan està enfadat si sap com fer-se passar l'enfado pot escollir entre contestar bé o malament. Però si un està enfadat i no sap manejar l'emoció de la ira , de la ràbia, l'enfado fa el que l'emoció vol que faci. No pensa i l'emoció li fa fer qualsevol cosa.

Es bàsic, perquè les emocions, el sistema límbic va abans que la part cognitiva que el lòbul prefrontal del còrtex i actua abans. Si tu no regules l'emoció, l'emoció et fa fer el que ella vol, perquè va abans de la raó.

2- A quina edat creu que cal començar a treballar les emocions?

Les emocions es creen en el sistema límbic, format ja quan naixem. El lòbul prefrontal fins als divuit o dinou anys no s'acaba de formar del tot. Els nens ja tenen por als sis mesets. S'han fet investigacions on es demostra que als sis mesos ja tenen por.

Les emocions es poden començar a treballar des de ben petits. El primer que cal fer es un aferrament, un vincle segur amb els pares. Els pares han d'actuar de manera coherent i segura amb els nens per donar seguretat.

Aquí es comença, una persona que ha tingut uns pares normals, que li han donat un vincle d'aferrament segur, de gran sap regular les emocions tot i que es molt difícil regular les emocions, però el nen que ja no ha tingut aquest aferrament segur, per exemple, un nen que ha estat abandonat al néixer durant un any o els pares han actuat de manera incoherent , no actuaven de forma coherent, el nen anirà de bòlit tota la vida. Si aquests nens, de grans, troben "carinyo" amb algú, com el cervell té molta plasticitat, se'n diu la resiliència, poden tornar a aprendre a regular les emocions i ho aprenen de veritat i bé, però els hi costa més, han de fer un esforç més gran.

3- Qui son els responsables o les persones adients per tal de transmetre o ensenyar a reconduir les emocions?

En primer moment els pares i en segon lloc els mestres. El mestre és un professional objectiu, és una persona que estima els nens i que pot ajudar als nens petits.

Els pares en primer lloc i els mestres en segon lloc. Hauria de ser obligatori.

No se'n sap gaire perquè no s'ensenya.

4- Som nosaltres els què posem el grau de felicitat?

Sí, correcte, som nosaltres, això està clar. L'única llibertat que té l'ésser humà es escollir si vol ser feliç o no i llàstima que ho aprenem massa grans això, ho hauríem d'aprendre de més petitets.

Vivim molt temps preocupats, amargats i som nosaltres els que triem. Mira si és veritat això. Ara, per triar això has de regular les emocions, has d'aprendre a manejar les emocions. Es la clau de la

felicitat. La clau de la felicitat es saber que has de fer amb les emocions, per saber per allí on has d'anar i no et facin anar per allí on els hi dóna la gana. Sempre està trist, sempre està nerviós, clar, si no ho saps fer, és aquí on no se'n surt. Però és veritat que els humans podem escollir ser feliços o no. Això és veritat, ara, que ho sapiguem fer o no es una altra. No ho fem, perquè no ho sabem fer, perquè "tontos" no ho som, però no ens ho ha ensenyat ningú a fer això.

5- **Vostè també creu com Ferran Salmurri, que les persones felices solen tenir una major autoestima?** Síiiii . **No podria ser que una persona tingues una autoestima molt baixa però es considerés feliç?**

Es difícil que una autoestima baixa, una persona que es valori poc, es molt difícil que aconsegueixi la felicitat, diguéssim, perquè per anar bé t'has de valorar amb allò que fas i ets més feliç. Una persona que s'infravalora o té una autoestima baixa..., home, té més dificultat per ser feliç, s'ha d'aconformar molt poc. Una persona més aviat passiva, a vegades no sabrà dir als altres les coses de forma correcta.

La baixa autoestima es una mica.... una punyeta, la baixa autoestima, l'autoestima, mira, si no em gravessis diria que l'autoestima es una "putada" perquè una persona que té el cap, té la part cognitiva suficientment desenvolupada per fer una cosa, si l'autoestima li diu que no, no la farà.

6- **La intel·ligència emocional pot ser apresa?** Sí **O com podem augmentar la nostra intel·ligència emocional?**

Pues mira, ser conscient de les emocions i aprendre a manejar-les. La intel·ligència emocional sol és saber manejar les emocions, res més. Ser conscient per saber-les manejar. Ara, estar clar, aprendre a manejar i regular es tot el mateix. Si tu ets conscient les sabràs regular i manejar. Clar, si jo sé que estic enfadada puc mirar de no estar-hi, però si jo ja no sé que estic enfadada, doncs ja es molt difícil. Si un està de

mal humor i no ho sap, es molt difícil que es faci passar el mal humor. Però l'únic que ha de fer es saber que està de mal humor i saber estratègies per fes passar el mal humor.

7- Al llarg de la vida com podem evolucionar emocionalment? De què dependrà aquesta evolució?

Mira, així sense cap educació sistemàtica, dependrà del que et trobis a la vida, està a l'atzar. Si no hi ha una educació sistemàtica a l'escola P-3, P-4, P-5 fins a segon de batxillerat, la teva felicitat emocional, la teva felicitat dependrà de l'atzar, de quins amics et trobis pel món, de qui et trobis per la vida. Si estàs de sort i trobes persones bones molt bé, però si et trobes persones que ells ho estan passant malament i t'ho volen pagar a tu, doncs, estàs de mala sort, entre cometes, i ho tindràs més dur, clar si t'ho ensenyen a l'escola evolucionaries, igual com evoluciona la part cognitiva dels nens. A l'escola els hi expliquen l'arrel quadrada, el logaritme neperià, i al final, el cap va evolucionant. Però clar, a nivell emocional si ningú t'ensenya res, depèn de l'atzar, que es el que està passant fins ara, que depèn de l'atzar... la vida teva, perquè ningú t'ensenya.

8- Hi ha persones emocionalment intel·ligents? De què depèn? Quins factors hi influeixen?

Si, hi ha persones emocionalment intel·ligents, sí que n'hi ha, hi ha gent que ja neix amb aquesta predisposició, però l'altra es esforçar per aprendre, però com aprens?, és que és molt difícil perquè avui en dia, no hi ha... no hi ha res per aprendre a... Ara hem elaborat un videojoc per la canalleta de l'escola perquè aprenguin a manejar les emocions a través d'un videojoc. Un videojoc, en lloc de ser de guerra o coses així, doncs és de conflictes al pati entre els amics i es tot un procés per a ensenyar a manejar les emocions als nens. A veure si ara amb aquest videojoc poden jugar i posar-s'hi una miqueteta, però es de

8 a 12 anys. Hem farem un altre per P-3, P-4 i P-5. Quan ho tingui ja et trucaré.

9- Creu que una persona considerada com intel·ligent te més facilitat per regular les emocions o adquirir més intel·ligència emocional ?

No, no té res a veure, el test de raber, la intel·ligència d'abans no correlaciona positivament , no correlaciona positivament amb la intel·ligència emocional, no, no, no, al contrari, la majoria de superdotats tenen problemes emocionals. No, no, no té res a veure.

10-Creu que en general, la nostra societat es emocionalment intel·ligent?

No, no, no..., crec que no ho és, gens!

11-Que aporta l'educació emocional a la societat?

Pues mira, intentar que d'aquí a dos o tres mil anys el món sigui millor. Però és això la idea. L'objectiu de l'educació emocional es, sent optimista, uns dos o tres mil anys, per fer un món millor, perquè per fer una societat emocionalment intel·ligent que sàpiguessin resoldre els conflictes de forma assertiva , i els conflictes de forma... humana i no com ara. Als instituts es pega. David es veritat o no? Perquè es peguen els uns als altres si estem a l'any 2012? Vols dir que no s'hauria d'arribar ja un nivell on poder resoldre les coses no pegant-se? Després hi ha persones febles que els hi amarguen la vida. A primària i a secundària, i a la universitat i a la vida, això està bé?, això es lo normal? Al 2012, hem arribat a la lluna, a mart i aquí, ens peguem. Aquí tot es tapa. Sap greu.

12-Es podria dir que les dones són emocionalment més intel·ligents que els homes?

Hi ha diferències entre els homes i les dones. Però la dona es més conscient de les emocions, potser és més empàtica. La dona té

més facilitat per posar-se en el lloc de l'altre i així com la té per posar-se en el lloc de l'altre també té la facilitat de tocar-li la pera a l'altre, i dir el que ha de fer l'altre. L'home té més facilitat per regular les emocions. L'home regula més que la dona. A la dona li costa més regular, és més empàtica. Un home si vols que es posi al lloc de l'altre i endevini el que li passa, impossible, però una dona sí, la dona es posarà al lloc i sabrà el que li passa i intentarà de fer el que ha de fer i li complicarà la vida, es així, és a nivell científic.

13-Quan podem saber que ja som emocionalment intel·ligents ?

Quan siguis feliç i sàpigues resoldre els conflictes de vida quotidiana teus, amb "tu mismo" i amb els altres de forma satisfactòria i no t'enfadis. Enfadar, t'has d'enfadar perquè el sistema límbic funciona així, no és que tu no et puguis enfadar, però tu pots decidir l'estona que has d'estar enfadat. Quan estiguis poca estona enfadat es que ja ets emocionalment intel·ligent . Quan tu dius, ara això m'ha sapigut greu però... busco les estratègies de regulació, canviar la meva manera de pensar, explicar-ho a algú, respirar fons i t'ho fas passar i dura pocs segons, pocs minuts, bé.

14-Quins valors s'han de tenir en compte per millorar la convivència?

Jo penso que com a mínim el respecte, és el valor bàsic, però clar, jo entenc el respecte cap als altres molt ampli. Per exemple, qui està en equip i no treballa, també és una falta de respecte. Però el valor bàsic jo crec que es el respecte i l'esforç. La gent hem de treballar, s'ha de treballar... per ser feliç. La gent que no treballa..., jo crec que no vol treballar, és perquè no sap que si treballés tindria més beneficis, ell estaria més bé amb els altres, però hi ha molta gent que treballa per no treballar i per exemple jo penso que això es una falta de respecte i el respecte per mi es un valor bàsic, bàsic, bàsic.

15-Que té que passar per que en un futur hi hagi un sistema educatiu emocionalment competent ? La responsabilitat de formar a futures persones emocionalment intel·ligents , només forma part dels mestres?

En principi si hi hagués algun polític que s'ho cregués i això ho posés a la normativa de curs, doncs hi ha d'haver una assignatura que es digui educació emocional ja estaria..., però no... buf! falta molt, però a poc a poc.

No, perquè hauria d'esser també dels polítics i de les famílies bàsicament. Clar els polítics s'hi haurien de posar. Cada vegada, els líders a tots nivells, és cert que estan més sensibilitzats, però haurien de donar un model a seguir, haurien de ser un model a seguir i també es barallen i roben.

16-Que opina sobre que en la teoria molta gent creu que és important l'educació emocional i en realitat a la pràctica no és així?

Perquè és difícil d'aplicar, perquè l'aprenem de grans, i quan tens vicis,... Jo ara si t'ho explico David tu ara ho entendràs perfectament , ara, a l'hora d'aplicar-ho demà.... Si jo t'expliqués el procés de com resoldre un conflicte bé tu diries, caram! Això ja ho faig i demà quan algú et fumbria una puntada, després ja no ho sabries fer, perquè ja tens 17 anys i ja fa 17 anys que ho fas d'una manera determinada. Si això t'ho ensenyessin a P-3 ja sería més fàcil. Costa molt entendre la teoria i passar-ho a la pràctica perquè ho aprenem de grans. La solució la tenen a P-3.

A P-3, tu ensenyes les emocions, ho agafen ràpid, els hi ensenyes el Nemo, com resoldre conflictes, a P-3 es molt justet, però a P-4 ho fan bé, a P-5 ho broden. A primer de primària ja se'n obliden perquè ensenyen a escriure i llegir i taules de multiplicar i sumar i això i se'n obliden. Després ja ho tornem a trobar a l'adolescència això, quan

ja "lios", conflictes i caus i tot això i dius, bueno ara ja és una mica tard també.

17-Es bo expressar sempre les emocions?

Sí, es bo expressar-les de forma mesurada. Mira, plorar quan t'han fet algo malament es bo, plorar set dies no, perquè la retro alimenta, plorar set dies fa més trist encara. Si tens un disgust es bo plorar. Es més bo plorar que no plorar, plorar set hores no o plorar dos hores i donar-li voltes al mateix no. Ara després d'un ensurt o una tristesa o una situació que generi ... es bo plorar. Es més bo plorar que no quedar-t'ho a dins. Després el que fa la gent es somatitzar, mals d'estómac, mals de cap.

En Jordi Pujol deia que quan esta nerviós li ploren els ulls. Cadascú somatitza, els nervis, l'ansietat, la por, la tristesa, l'angoixa d'una manera. Hi ha gent que li agafa mal d'estómac, les papallones a l'estómac o mal de cap o... bé, això es per no expressar-ho o per no fer-ho bé.

18-Per vostè, també és més important formar persones que siguin bons ciutadans que no preparar per tenir bons coneixements?

Ah, jo sí, els coneixements s'han de tenir també, però ara ja anem bé de coneixements, bueno..., **l'Informe Pisa**[1], potser diria que no, però bueno anem pitjor de ciutadans, anem pitjor. L'Informe Pisa perquè no ho avalua això, però jo quan veig nens que es peguen tan tranquil·lament i a secundària i batxillerat i adults doncs penso que anem pitjor amb això que no amb el logaritme neperià, amb coneixements potser tampoc anem bé, això és veritat, però amb això anem pitjor.

(1) És un programa per avaluar cada tres anys el rendiment escolar dels joves de 15 anys de diferents països,. L'avaluació es fa mitjançant la realització per part dels estudiants de proves estàndards i els resultats de l'anàlisi d'aquestes proves és publicat en l'anomenat **informe PISA**. El propòsit del programa és provar i comparar el rendiment escolar arreu del món per tal de millorar el mètodes i sistemes educatius.