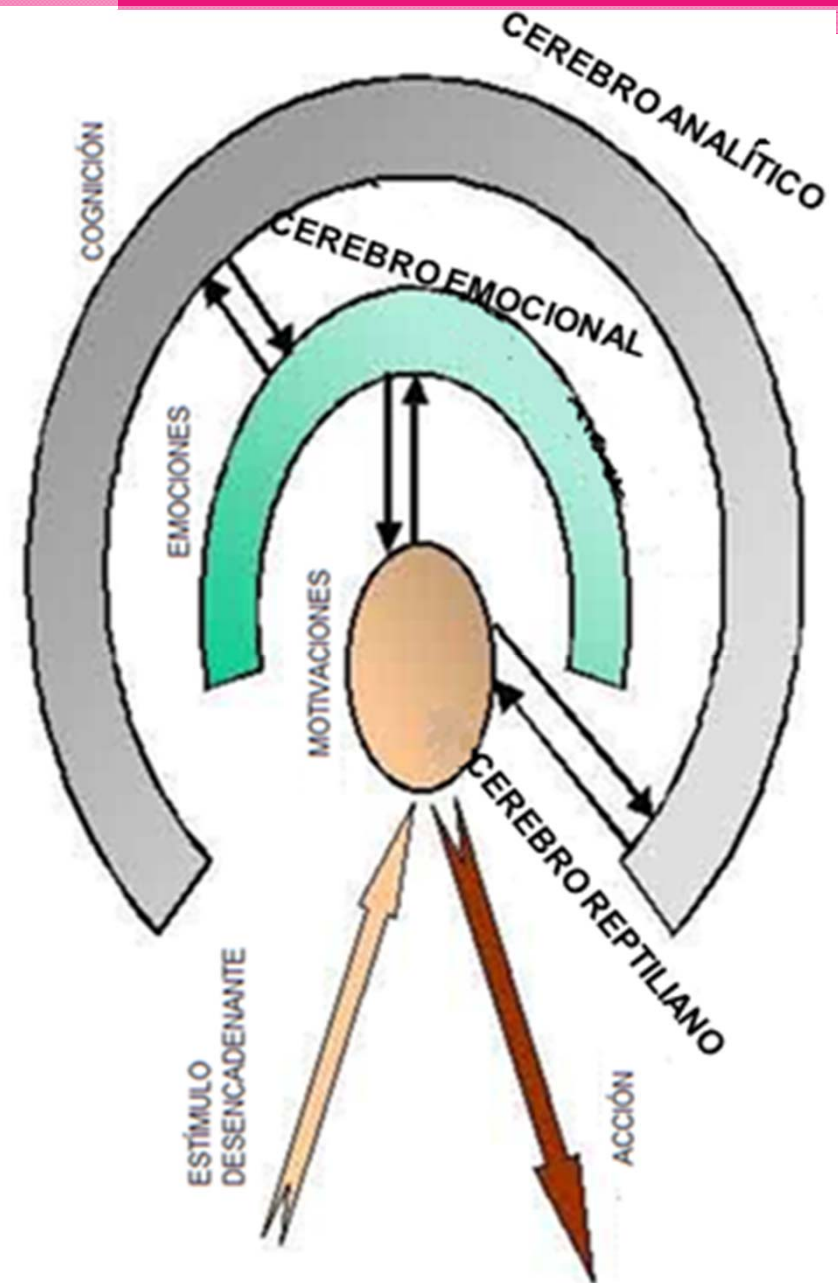


Què hem de saber els pares de L'EDUCACIÓ SOCIOEMOCIONAL

Gemma Filella
gfilella@pip.udl.cat
Universitat de Lleida



- **Cerebro Reptiliano** *Mente Instintiva*
- **Sistema Límbico** *Mente Emocional*
- **Corteza Cerebral** *Mente Intuitiva
Mente Analítica
Mente Planificadora*





CLASSIFICACIÓ DE LES EMOCIONS

- **Positives**
- **Negatives**
- **Ambigües**

EMOCIONS NEGATIVES

- ***Ira.*** ràbia, cólera, rencor, odi, furia, indignació, resentiment, exasperació, tensió, excitació, agitació, irritabilitat, hostilitat, violència, enuig, gels, enveja, impotència.
- ***por.*** temor, horror, pànic, terror, desassossec, ensurt, fòbia.
- ***Ansietat.*** angoixa, desesperació, inquietud, estrès, preocupació, anhel, consternació, nerviosisme.
- ***Tristesa.*** depressió, frustració, decepció, aflicció, pena, dolor, desconsol, pesimisme, melanconía, soletat, desgana,, disgust, preocupació.
- ***Vergonya.*** culpabilitat, timidesa, inseguretat
- ***Aversió.*** hostilitat, despreci, antipatia, ressentiment, rebuig, recel, repugnància, repulsió.

EMOCIONS POSITIVES

- ***Alegria.*** entusiasme, eufòria, excitació, content, diversió, plaer, gratificació, satisfacció, caprici, èxtasis,
- ***Humor.*** somriure, riure.
- ***Amor.*** afecte, estimació, simpatía, empatía, acceptació, cordialitat, confiança, amabilitat, afinitat, respecte, devoció, enamorament,
Felicitat. tranquil·litat, pau, placidesa, satisfacció, benestar.



ALTRES EMOCIONS

- **Emocions ambigües: poden considerar-se positives o negatives en funció de cada situació**

Sorpresa, Esperança, Alleujament (alivio).

Comparació de les causes de la ira entre els subjectes adults amb fills, subjectes adults sense fills i mostra adolescent

Causas de la ira	Sujetos con hijos	Sujetos sin hijos	Adolescentes
Las cosas no salen como yo quería en general	14 6.1%	29 13.6%	36 14.8%
Los otros no me tratan como yo me merezco	3 1.3%	7 3.3%	19 7.8%
Los hijos no obedecen y actúan de forma diferente a la esperada	145 63%	0 0%	0 0%
La pareja actúa de forma diferente a la esperada	19 8.3%	34 15.9%	23 9.5%
Malas notas en los exámenes	0 0%	0 0%	15 6.2%
Los amigos actúan de forma diferente a la esperada	2 .9%	29 13.6%	48 19.8%
Padre o madre actúan de forma diferente a la esperada	6 2.6%	49 22.9%	62 25.5%
Trabajo	26 11.3%	40 18.7%	18 7.4%
Total=624	215	188	221



*Qualsevol pot enfadar-se,
Això és molt senzill.
Però enfadar-se amb la persona adequada,
en el grau exacte,
en el moment oportú, amb el propòsit just
i del mode correcte,
això, certament, no resulta tan senzill.*

*Aristòtil (384 aC- 322 aC)
(Ètica a Nicònam)*

Procés de regulació emocional

S I T U A C I Ó C O N F L I C T I V A	1r pas	2n pas	3r pas	4t pas
	CONSCIÈNCIA EMOCIONAL	SEMÀFOR	ESTRATÈGIES DE REGULACIÓ	RESPOSTA ASSERTIVA
	PERCEBRE I RECONÈIXER	 STOP + RESPIRO FONDO + PENSO	<i>No penso més en el que m'ha dit i em distrec fent altres coses.</i> <i>Explico el que ha passat a un familiar o amic.</i> <i>Demano ajuda.</i> <i>Reestructuració cognitiva: canvio la manera de pensar.</i> <i>Busco una solució.</i>	N (Nom) E (Emoció) M (Motiu) O (Objectiu) <i>Pere, estic sorpresa perquè últimament et trobo distant amb mi. M'agradaria saber si ha passat alguna cosa per poder-lo solucionar.</i>

VALORACIÓ
Cada vegada més
positiva
De les noves situacions
conflictives

MAJOR BENESTAR



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

Gemma Filella (Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica –GROP- Universitat de Lleida)



Saber gestionar les pròpies emocions

- Pas previ: Ser conscient de les nostres emocions.
- Regulació:
- Reactivitat: respirar/relaxar-nos, distracció conductual/cognitiva, explicar-ho a un amic...
- Reavaluació: canviar la manera de pensar.
- Canviar la situació: Buscar una solució.

Regulació emocional



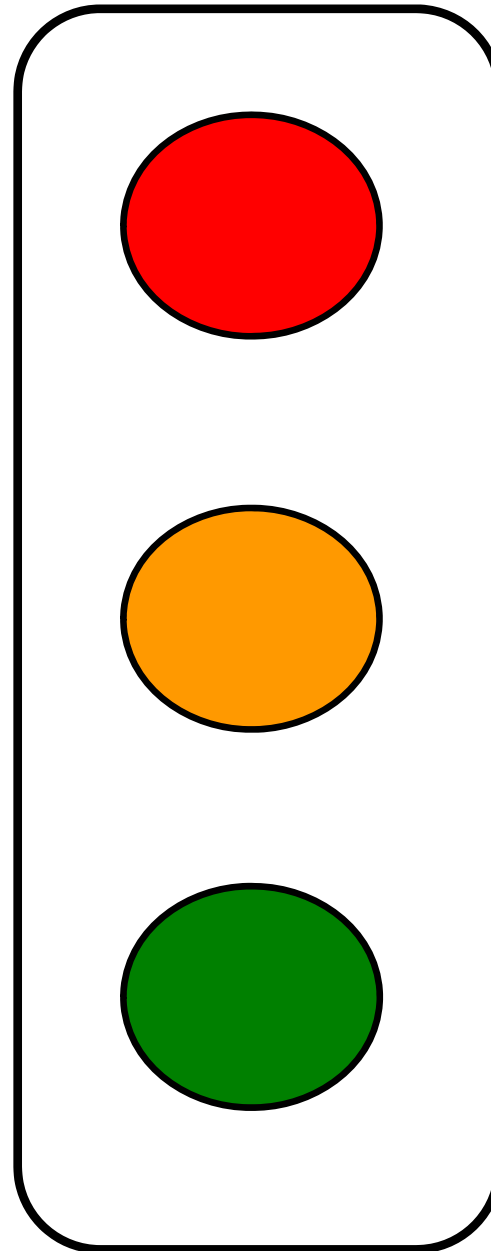
Regulació emocional



STOP

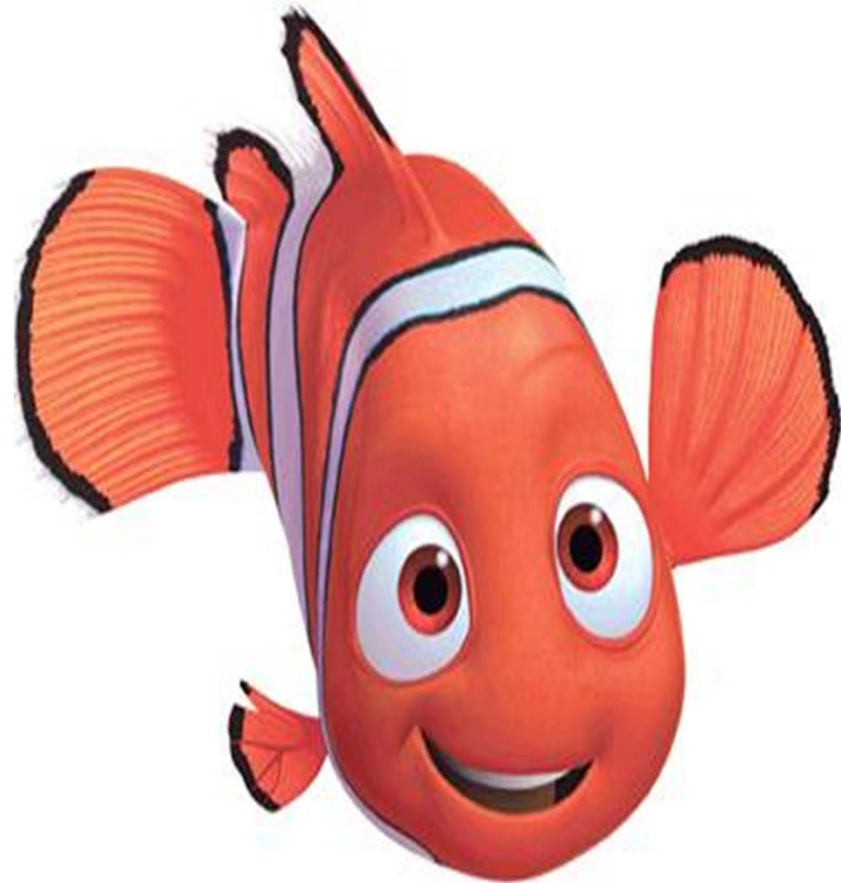
**RESPIRA
FONDO**

**DIGUES COM
ET SENTS I EL
PROBLEMA
QUE TENS**



NEMO

- N: nom
- E: emoció
- M: motiu
- O: objectiu





Exemple:

- Marc,
- M'he disgustat/enfadat (o qualsevol altra emoció)
- Perquè tu m'has dit que no podia jugar a futbol
- Jo no entenc perquè ho has fet “jo sempre et deixo jugar” i m'agradaria que no m'ho diguessis més.



Trobo molt difícil compaginar la feina, amb els fills, la dona, els amics, ja moments que penso que no me'n sortiré.

- 1. A mi també em passa el mateix.**
- 2. Mira d'organitzar-te millor el temps i parla-ho amb la teva parella que t'ajudarà.**
- 3. Tranquil amb el temps tot se supera i se'n va aprenent de les coses.**
- 4. El que passa és que ets massa perfeccionista, ja se sap que tot no es pot fer bé.**
- 5. Si, és veritat, és normal que estiguis preocupat, hi ha temporades molt dures, sobretot quan els fills són petits i es passa malament.**
- 6. Si que és veritat això que dius, és normal que et sentis així, a mi també em passava i si vols fem un cafè i en parlem.**



Saber gestionar les emocions dels fills

- Legitimar les emocions
- +
- A mi també em passa
 - Ajudar a trobar una solució (orientar)
 - Tranquil·litzar
 - Límits (renyar)



Les emociones → conducta



La fórmula de l'educació.....



Carinyo + Límits



Gràcies per la seva atenció