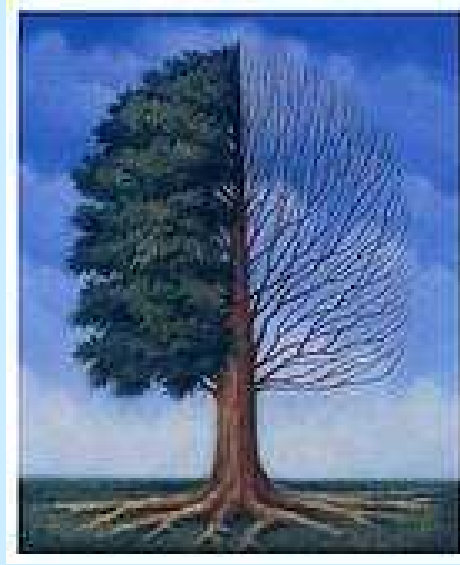




ECOLOGIA EMOCIONAL I EXERCICI PROFESSIONAL

UNA MIRADA AL MÓN EMOCIONAL EN EL CONTEXT EDUCATIU

GRUP EDUCACIÓ ESPECIAL CURS 2009 - 2010

CERDANYOLA DEL VALLÈS



PER A QUÈ ATENDRE EL MÓN EMOCIONAL

Saber tenir cura d' un mateix

Saber-se i reconèixer-se

Donar-se un temps per a la reflexió

L' essència del treball dels professionals relacionats amb l' educació és la relació amb l' altre.

- Professionals de l' educació.
- Professionals lligats a l' Educació Especial.



• EL RECONeixEMENT DE LA REALITAT EMOCIONAL EN L'ÀMBIT EDUCATIU

- *Avenços de la neuro-ciència: Antonio Damasio.*
- *Corrents educatives visió integral: Freinet, Montessori*

• *Clínica Tavistock a la Gran Bretanya., I Salzberger-Witenberg des de la perspectiva de la psicoanàlisi.*

• Propostes de treball a l' escola

L'alfabetització emocional de Manuel Güell 1998

L'educació socio-emocional de l' Anna Carpena 2001

L' Educació emocional des d' una perspectiva sistèmica Mercè Traveset 2005

Creem felicitat de Carme Boix 2006

MARC NORMATIU

- LOGSE (Decret 95/1992) caracteritzava *als continguts d' actituds, valors i normes* susceptibles de ser desplegats de forma transversal en totes les àrees atès el seu caràcter vivencial.
- Decret 142/143 del 2007 del Currículum de Primària i Secundària obligatòria on es presenten les competències bàsiques com a referents centrals en el desplegament del currículum, es contemplen les competències personals que inclouen entre d'altres *el desenvolupament de les competències emocionals*.
- En el Pla marc de la Formació Permanent del professorat 2005-2010 de la Subdirecció General de Formació del Professorat i de la Direcció General d' Ordenació Educativa del Departament d' Educació de la Generalitat de Catalunya, de les cinc prioritats que marca una d' elles és *la Formació per a la millora personal i el desenvolupament personal*.

Bach i Darder , parlen de la gran responsabilitat dels agents que intervenen en el món educatiu i de que l'educació emocional és un aprenentatge que cal construir des de la vivència. Com diuen els mateixos autors:

“.. el millor currículum és la vida, i assenyalen que per que els programes d' educació en valors condueixin realment als resultats que s' espera d' ells convé crear situacions que facilitin la vivència, la presa de consciència i la creativitat”.

Bach E. Darder P Sedueix per seduir

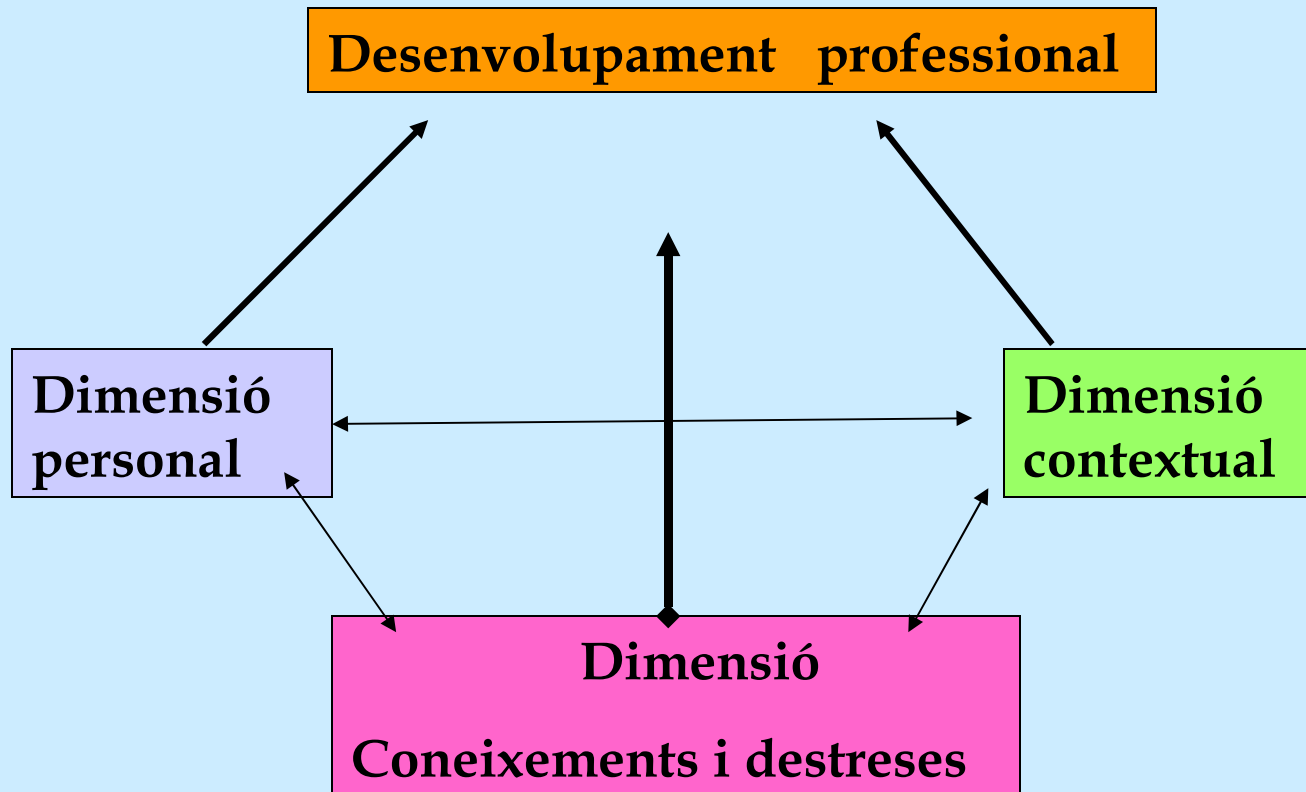
2004 Barcelona Edicions 62

LA REFLEXIÓ DE LA REALITAT EMOCIONAL EN L'ÀMBIT PROFESSIONAL

La formació del professorat per el desenvolupament personal .

- Valor del substrat emocional en les relacions interpersonals en situació de treball.
- Importància dels elements de comunicació i de context afectiu en la relació personal. La clarificació del substrat afectiu i la bona gestió emocional es relaciona positivament amb un bon clima emocional i amb l'eficàcia en prendre decisions i en la viabilitat de molts projectes.
- Importància d'aconseguir aquest bon clima emocional en contextos professionals, avaluant processos que contaminen la dinàmica interna del treball en equip.

LA REFLEXIÓ DE LA REALITAT EMOCIONAL EN L' ÀMBIT PROFESSIONAL



- El reciclatge
- El desenvolupament humà
- Els canvis contextuais

Dimensió personal

```
graph TD; A[Dimensió personal] --> B[El desenvolupament humà]; A --> C[El reciclatge]; A --> D[Els canvis contextuels];
```

El desenvolupament humà

L'elaboració dels processos personals de la història de vida.

El reciclatge

L'auto-reflexió professional.

L'incorporació de mirades i continguts nous.

Els canvis contextuels

EN RELACIÓ ALS CENTRES

- Canvi de paradigma en la relació mestr@-alumn@
- Canvis significatius en la composició dels claustres
- Canvi del paper social del mestre a la societat

EN RELACIÓ ALS ALUMNES

- Reconfiguració models familiars
- Conflictes entre iguals: fenòmens com el Bulling:
- Augment de les demandes d'atenció psicològica.

OBJECTIUS D'UNA FORMACIÓ PER A LA REFLEXIÓ DE LA REALITAT EMOCIONAL EN L' ÀMBIT PROFESSIONAL

- Poder fer unes vinculacions positives i realistes amb els alumnes i les seves famílies.
- Poder reflexionar i elaborar els estats emocionals específics que suscita la pràctica de la professió.
- Contribuir a l'autolideratge i l' automotivació professional.
- Ser capaç d' inserir-se en grups de treball creant dinàmiques que facilitin equips de treballs coherents i cohesionats.
- Donar impuls per cercar nous reptes professionals i no anquilosar-se en rutines .
- Augmentar la capacitat de pensar amb flexibilitat i des de la complexitat.
- Trobar respostes i solucions creatives en la presa de decisions i en resolució de conflictes.

ÀMBITS D' INCIDÈNCIA D' UNA FORMACIÓ PER EL DESENVOLUPAMENT PERSONAL DES DE LA REFLEXIÓ.

1. L' actualització de les competències personals dels professionals de l' educació.

La tasca més important d' aquest vida és donar-se naixement a un mateix per arribar a ser aquella persona que potencialment és.

Erich Fromm

Competències personals: intrapsíquiques

- Identificar , conèixer i gestionar les emocions i la informació que ens aporten.

- Conèixer l'estil relacional propi.
(Autoconeixement personal)

- Elaboració personal de l' experiència en relació a les etapes de la vida .

- L' exploració i el coneixement dels punts forts i febles, i sobre quines creences s' ha construït la identitat docent.

- Auditoria en relació a com es gestionen sentiments cabdals per la construcció del estil afectiu (automotivació, gestió frustració..)

- Saber fer front a les situacions i experiències vitals i professionals

- Ser capaç de recuperar-se dels fracassos

- Ser capaç d' elaborar experiència de les vivències quotidianes.

- Auto vàlua personal i clarificació de la seva identitat professional

- Mostrar interès per a noves experiències

- Tenir eines per fer front espais d' incertesa i capacitat d' adaptar-se a noves situacions

- Ser capaç de reflexionar sobre la seva pràctica.

- Utilitzar l' autocrítica per identificar punts de millora i progrés.

Competències personals: Inter- psíquiques

- Ser capaç d' establir vincles afectius amb els demés
- Ser capaç d' establir relacions basades en la cooperació i l' intercanvi.
- Ser capaç de sentir empatia i simpatia per els altres.
- Ser capaç de detectar dificultats personals i demanar ajuda.
- Conèixer el context : anàlisi del context institucional propi i món educatiu.
- Capacitat de reflexió sobre el canvi de paradigma socials.
- Ser capaç de col·laborar amb altres persones de forma comunicativa i constructiva .
- Ser capaç d' adaptar-se a contextos variables.
- Ser motor de canvi i progrés en el seu àmbit.

2. L' automotivació i el lideratge docent.

*El profesor mediocre dice
el buen profesor explica
el profesor superior demuestra
el gran profesor inspira.*

William Ward

- Cercar la motivació i la força necessària i com saber-la gestionar.
- A la naturalesa de la vinculació amb els alumnes
- A les relacions amb les famílies dels alumnes
- Clima de la classe
- La gestió de conflictes
- La gestió del grup
- El lideratge pedagògic en relació a l' organització escolar.
- La gestió eficaç del temps
- La capacitat de prendre decisions.

D' on traiem la força?



D' on traiem la força per ser mestre?



Quins han estat els nostres millors mestres?

3. La comprensió dels processos vitals dels alumnes.

*El món de la vostra veritat
pot ser la meua limitació,
la vostra saviesa, la meua negació.
No m' instruïu , caminem junts.
H. Maturana*

- Presa de consciència dels factors emocionals que intervenen en els processos d'aprenentatge i ensenyament.
- Identificar emocions i processos vitals dels alumnes i poder-los relacionar en situacions i etapes de la vida dels nens.
- Tenir la comprensió per poder donar eines i espais als alumnes per l'expressió d'aquestes emocions.
- Poder comprendre i tolerar, malgrat el dolor que puguin comportar, realitats vitals dels alumnes i les seves famílies.
- Poder oferir iniciatives i dispositius d'organització per atendre aquestes aspectes .
- Promocionant espais de comunicació i intercanvi per incidir en la prevenció de la salut emocional i mental dels infants

4.La implementació des de la confiança personal de programes d' Educació emocional per als alumnes.

Tot increment d' alegria que una cultura pot oferir contribuirà més a educar als seus membres que totes les amenaces de càstigs i prèdiques de virtuts.

Erich Fromm

Una premissa bàsica i fonamental per promoure el desenvolupament de la competència emocional en els alumnes és que les persones que els portin a terme també desenvolupin la seva.

5. La contribució en crear climes emocionals saludables en els contextos professionals.

L' ésser humà productiu és aquell que és actiu des de dins, que es relaciona activament amb el món; aquell pel qual estar relacionat i vinculat amb el món és una necessitat interior.

Erich Fromm

- Conèixer l'estil de relació propi per millorar la nostra capacitat de reflexió i assegura unes respostes equilibrades i més ajustades al context.
- Cultivar relacions personals professionals basades en el reconeixement, el respecte i la confiança en la competència professional de l'altre.
- Treballar per l'assoliment de la coherència en els criteris que defineixen la tasca professional.

5.La contribució en crear climes emocionals saludables en els contextos professionals. continuació

- Afavorir el sentiment de pertinença a un equip, centre i consciència de que el que jo faci en soledat repercuteix en tot l' altre.**
- Incrementar la responsabilitat en la gestió del nostre món emocional en relació als nostres companys , als alumnes i les seves famílies.**
- Prioritzar espais reflexió treball conjunt, cicles, equips docents, claustres, equips de treball.**
- Contribuir en la coherència i consistència de projectes educatius i possibilitant equips de treball cohesionats i creatius.**

6.La creació de factors de protecció del malestar docent .

Des del punt de vista del context social ens trobem entre altres amb aquestes realitats

- Paradigma cultural canvis ràpids en el context social que com a conseqüència es converteixen en requeriments per el sistema educatiu.
- Necessitat d' adaptar-se de forma creativa a aquest context d' incertesa.
- Necessitat d' un arrelament , confiança i seguretat personal i a la vegada flexibilitat i obertura per poder adaptar-se a nous reptes de forma creativa i sostenible.

A passes lentes
I a voltes indecises
Així, i no d' altra
manera podem créixer
I assumir la creixença

Miquel Martí i Pol

6. La creació de factors de protecció del malestar docent .

Algunes de les conseqüències que aquest marc està tenim en l'àmbit educatiu:

Canvis educatius i normatius freqüents.

- Sobrecàrrega de decisions.
- Dispersió d' objectius.
- Canvi de paradigma en el context del recolzament social a la professió amb pèrdua del prestigi social.

- Esgotament emocional
- Síntomes de cansament, malestar físics : estrès psico – fisiològic.
- Baix rendiment laboral actituds de retirada i inhibició
- Auto-culpabilització
- Deteriorament relacions professionals
- Insatisfacció personal
- Sentiments de culpabilitat versos victimisme

6.La creació de factors de protecció del malestar docent .

Atendre el món emocional del docent, oferint espais per a la reflexió emocional que la pròpia pràctica relacional genera, comporta beneficis ja que qualsevol acció que intenti incidir en la prevenció de determinades realitats actua com a factor de protecció.

UNA FORMACIÓ PER A LA REFLEXIÓ DE LA REALITAT EMOCIONAL EN L' ÀMBIT PROFESSIONAL

La formació del professorat per el desenvolupament personal .

L' autoconeixement personal, la gestió emocional, la descoberta de l' estil relacional propi, aporten benestar i col·laboren al desenvolupament personal.

L'Ecologia Emocional és una eina possible per assolir aquest auto-coneixement, per que a més d' explorar el món emocional, es centra en la responsabilitat personal d' assolir el propi projecte de vida i en el compromís en incidir en la transformació o canvis en el context propi.

L' ECOLOGIA EMOCIONAL

UNA EINA PER LA COMPRENSIÓ I GESTIÓ DEL MÓN EMOCIONAL

Jaume Soler i Maria Mercè Conangla professionals del món de la psicologia , la comunicació i el creixement personal son coautors del terme Ecologia Emocional. A l'any 2003 publiquen la seva primera obra "*L'Ecologia Emocional. L'art de transformar positivament les emocions.*"

Definició clàssica

L' Ecologia Emocional és l' art de gestionar les nostres emocions de tal forma que l' energia que aquestes generen estiguin al servei del nostre creixement personal, a la millora de les nostres relacions interpersonals, i en definitiva a la construcció d' un món més harmònic i solidari.

L' ECOLOGIA EMOCIONAL

UNA EINA PER LA COMPRENSIÓ I GESTIÓ DEL MÓN EMOCIONAL

Context conceptual.

Psicologia humanista, Filosofia, Intel.ligència emocional, PNL, Ecologia, Literatura....

- *L' Ecologia Emocional *es* basa en una psico- eco- afectivitat canalitzant de forma creativa i no destructiva l' energia que genera el potencial afectiu que tots tenim.
- *Contaminació ambiental = Contaminació emocional que produeix un escalfament emocional global en els nostres entorns.
- *Treball d' equip entre ment - emoció - acció que treballen de forma integrada, de forma sostenible i equilibrada per que ens moguin a fer accions de millora en nosaltres, i en els sistemes humans i socials en que estem immersos.

SOM PART D' UN TOT

Consciència de l' impacte global

* L' Ecologia Emocional es basa en una psico- eco- afectivitat canalitzant de forma creativa i no destructiva l' energia que genera el potencial afectiu que tots tenim.

Contaminació ambiental = Contaminació emocional que produeix un escalfament emocional global en els nostres entorns.

* Treball d' equip entre ment - emoció - acció que treballen de forma integrada, de forma sostenible i equilibrada per que ens moguin a fer accions de millora en nosaltres, i en els sistemes humans i socials en que estem immersos.

Les tres Lleis de l' Ecologia Emocional

Primera llei de l'Ecologia Emocional

***LA VIDA NATURAL DEPEN DE LA SEVA DIVERSITAT I RIQUESA
DIVERSITAT I RIQUESA D'AFECTES***

Segona Llei Ecologia Emocional : INTERDEPÈNDENCIA AFECTIVA

TOTES LES FORMES DE VIDA DEPENEN ENTRE SI

Tercera Llei de l'Ecologia Emocional: GESTIÓ ECOLÒGICA DELS RECURSOS AFECTIUS

ELS RECURSOS AFECTIUS SÓN LIMITATS

LA VIDA NATURAL DEPEN DE LA SEVA DIVERSITAT I RIQUESA

DIVERSITAT I RIQUESA D'AFECTES

PER A QUÈ SERVEIXEN LES EMOCIONS?



- *Supervivència.*
- *Són energia.*
- *Són informació.*
- *Possibiliten sofriment*
- *Possibiliten la creativitat.*
- **FONTS D' ENERGIA**

SEMPRE TRIEM?





POSITIVES/ NEGATIVES:
Segons atribució benestar/malestar

ACEPTADES/PROSCRITES
Atribucions valoratives culturals

CONSTRUCTIVES/DESTRUCTIVES

Valor com a finalitat per aconseguir un desig o projecte

PRIMÀRIES / SECUNDÀRIES

Relacionades amb la vivència present o bé transferides del passat i re- elaborades a partir del pensament i el llenguatge.

ADOPTADES/TRANSFERIDES

Adoptades del nostre sistema familiar més enllà de la generació actual.



LES EMOCIONS SEGONS L' ECOLOGIA EMOCIONAL



ADAPTATIVES/DESADAPTATIVES: Segons la funció que exerceixen en nosaltres o en el context.

ENERGIES SOSTENIBLES NETES I RENOVABLES
TÒXIQUES

Alegria, creativitat amor, humor, curiositat, voluntat

ENERGIES NO SOSTENIBLES I EMOCIONALMENT
TÒXIQUES:

Ansietat, queixa, retrets, gelosia, vergonya, enveja,
por, insatisfacció, culpa, coacció...

Segona Llei Ecologia Emocional : INTERDEPÈNDENCIA AFECTIVA

TOTES LES FORMES DE VIDA DEPENEN ENTRE SI

CONSCIENCIA DE L' IMPACTE GLOBAL

*Tot el món fora de mi no sols em
concerneix sinó que em constitueix .*

Jordi Llimona

EL BINOMI FONAMENTAL :

CREAR O DESTRUIR

- Quan posem un obstacle l' energia inhibida pateix una transformació que esdevé destructiva.
- La tendència de la Vida és créixer i expandir-se.



**Tota energia que no es dirigeix a crear
esdevé energia destructora**

Erich Fromm

Tercera Llei de l'Ecologia Emocional: GESTIÓ ECOLÒGICA DELS RECURSOS AFECTIUS

ELS RECURSOS AFECTIUS SÓN LIMITATS

- L' auditoria emocional
- La gestió ecològica de les emocions

Energies netes sostenibles i renovables

Amor alegria gratitud,tendresa,reconeixement,solidaritat

Energies insostenibles i contaminants

Coacció,culpa,venjança,ressentiment,resignació,

Eixos bàsics d' Ecologia Emocional

Energia Emocional

- * Potencial emocional: crear o destruir.
- * Energies netes, ecològiques i renovables
- * Conrear espais protegits



Espais /Territoris

- * La gestió de la frustració: Obstacles i pèrdues
- * Espais de comoditat / Espais incerts
- * La Gestió dels territoris
rutes per descobrir.



Vincles

- * Els vincles essencials
- * Els set principis de relació de l' Ecologia Emocional
- * El mestre com a tutor de resiliència



Clima emocional

- * Auditoria emocional
- * La gestió ecològica de les emocions
- * El contagi emocional. La contaminació emocional
- * L' efecte boomerang / Les escombraries emocionals.

Contagis emocionals

LA CONTAMINACIÓ EMOCIONAL INTERNA VERSUS EXTERNA

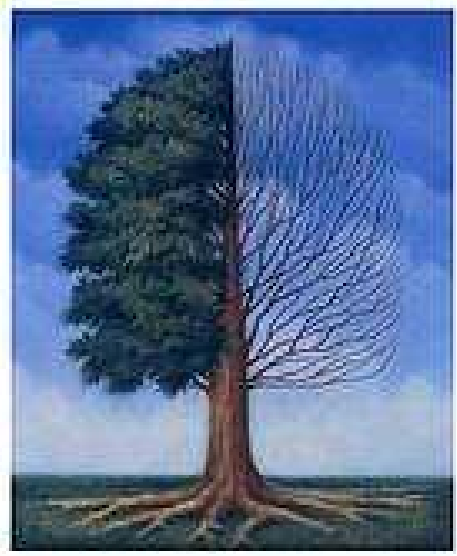
LA CONTAMINACIÓ EMOCIONAL EXTERNA VERSUS INTERNA



Magazine La Vanguardia setembre 200.

LA CONTAMINACIÓ EMOCIONAL

CONTAGI EMOCIONAL AGRESSIU AMB EL MEDI HUMÀ



RETRETS

QUEIXES

RUMORS

NEGATIVITAT

MAL HUMOR

RANCÚNIA

CRÍTIQUES NEGATIVES

RESSENTIMENT

HOSTILITAT /MANIPULACIONS

ELS ESPAIS PROTEGITS

Els espais protegits: Per millorar el nostre propi clima emocional caldrà *conrear espais protegits* per espècies emocionals en perill d'extinció, en que puguin créixer; Per exemple l' amor ,la serenitat i la gratitud l' alegria i el reconeixement a l' altre.

LA CONSTEL·LACIÓ DE L' ALEGRIA

L' ALEGRIA :Sensació d' activitat i força impuls visió positiva, energia: L' alegria es com la gasolina que mou el motor.

GENEROSITAT

EUFORIA

FELICITAT

ALEGRIA

ESPERANÇA

AMISTAT

AMOR

GRATITUD

APLICACIONES A LA CLASSE

L' EFECTE BOOMERANG

Tot allò que fas als altres també t' ho fas a tu mateix



Del que sembres reculls.

El que siembra tormentas, recoge tempestades

La nostra construcció personal té lloc a partir de la nostra interacció amb els altres. Es probable que allò que sembrem en les nostres relacions personals acabarà retornant-nos.

***“Els demás no tan sols em concerneixen sinó
que em constitueixen”***

Jordi Llimona