

EE per a una millora personal i professional (Aprofundiment)



Rosa Miralles

rmirall2@xtec.cat

Objectius i continguts

- Conèixer les competències emocionals
- Experimentar les emocions a nivell personal - corporal
- Dissenyar pràctiques d'educació emocional pels alumnes.

- competències emocionals
- vincles – aferrament
- resiliència
- comunicació - narrativa
- coaching educatiu



Primer... un mateix!



*Si seguim fent el mateix,
obtindrem sempre el mateix resultat*

Què farem???

- Dossier individual de reflexió (PAM)



- Dossier grupal (capsa de recursos)




Què necessitem???

- Voler qüestionar-se les coses que fins ara hem fet o cregut
- Implicació, ganes, motivació, creativitat ...



*"Acostumbrarse es
otra forma de morir"
Dulce Chacón*

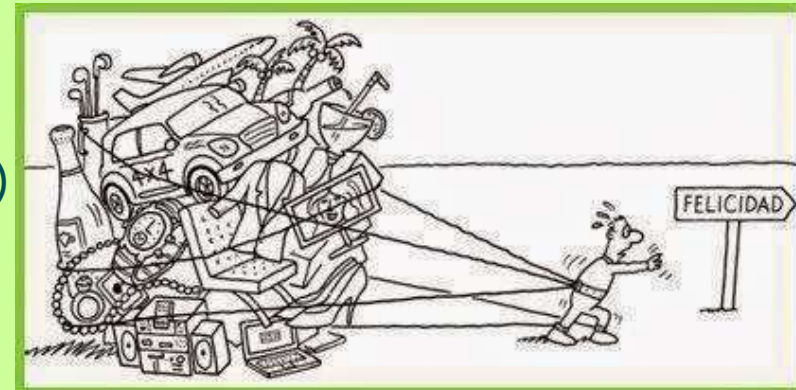


"Hemos rechazado la biología de nuestros sentimientos como adultos y como progenitores. Hemos rechazado el papel de los sentimientos en el desarrollo de nuestros hijos. Y ahora, estamos pagando el precio, como personas, como familias y como sociedad"

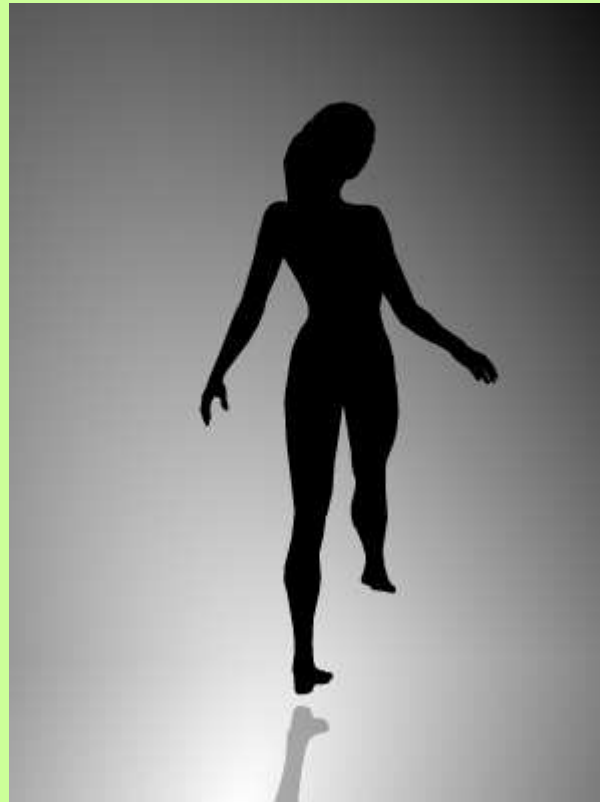
Daniel Goleman

Felicitat = Benestar

- Felicitat vol dir experimentar emocions positives.
- És un benestar subjectiu, perquè només TÚ pots dir si ets o no feliç.
- Dependrà de la **Voluntat**, l'**Actitud** i la capacitat per **reconvertir aspectes negatius en positius**.
- Benestar:
 - Avaluatiu: (promig d'1-3 anys)
 - Experiencial (aquí i ara)



Cap a quin costat gira?

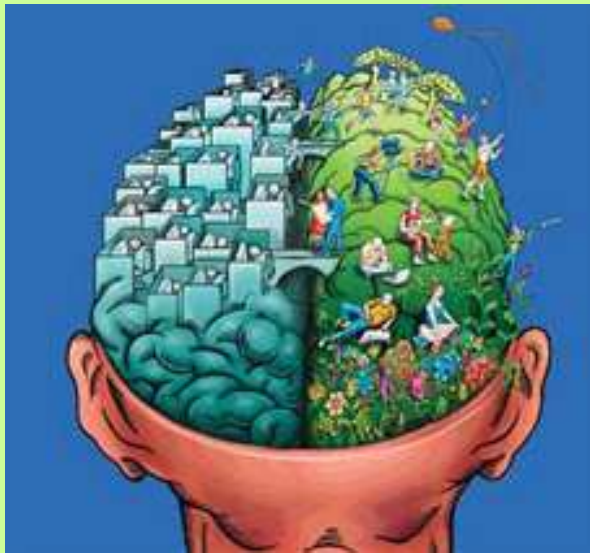


Els dos hemisferis

Hemisferi Esquerre

Hemisferi Dret

- És el que més s'ha treballat, és el de la lògica, la matemàtica i la lingüística.



- És el menys treballat, el de les emocions, la creativitat, la intuïció...
- La societat actual necessita també aquesta part del cervell.

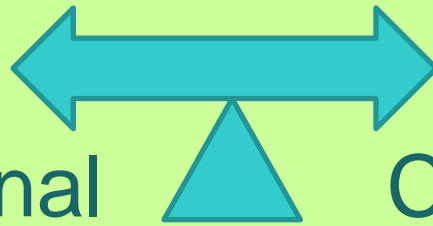
"El que ens mou, el que ens motiva, és el que ens emociona"



**Quan temps passem al
dia en cadascun dels
hemisferis???**

I els nostres alumnes???

Cervell emocional

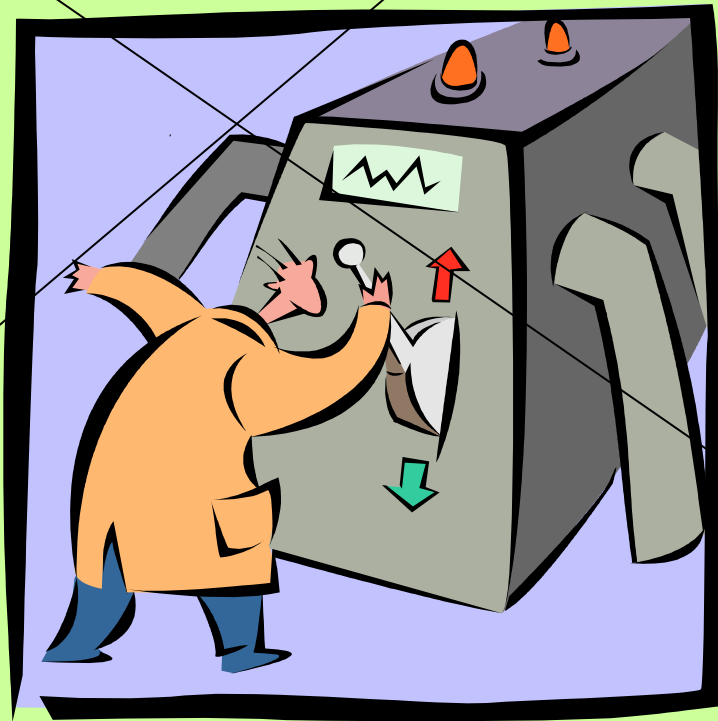


Cervell racional



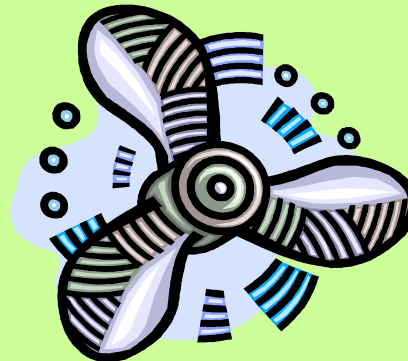
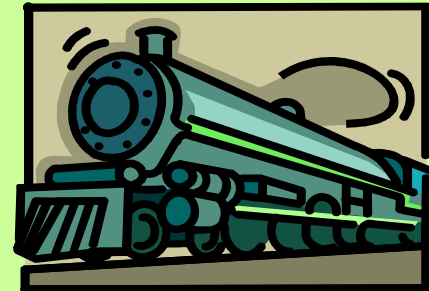
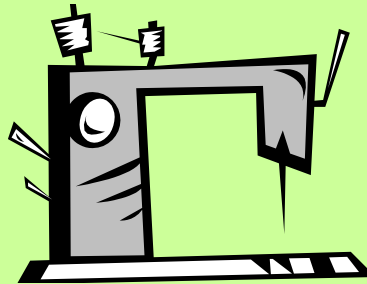
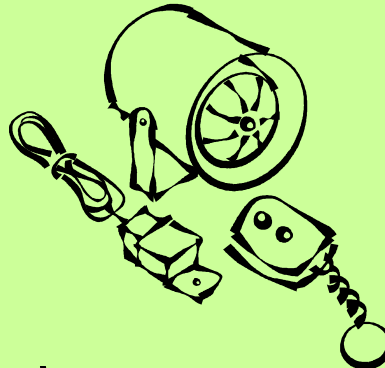
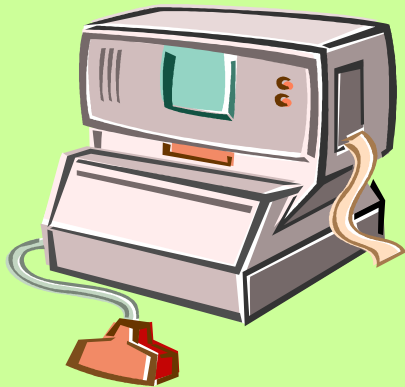
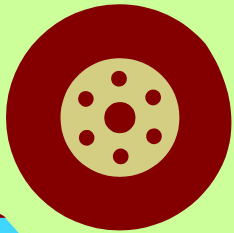
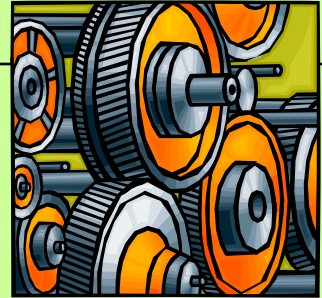
INTEL·LIGÈNCIA GENERAL

UN MOTOR

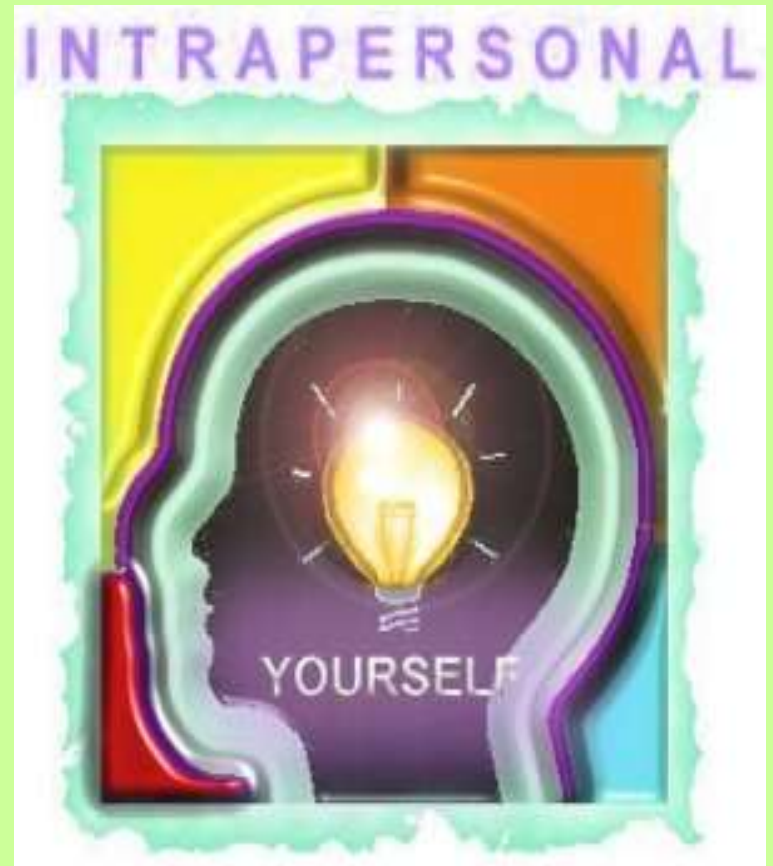


Intel·ligències Múltiples

Molts Motors



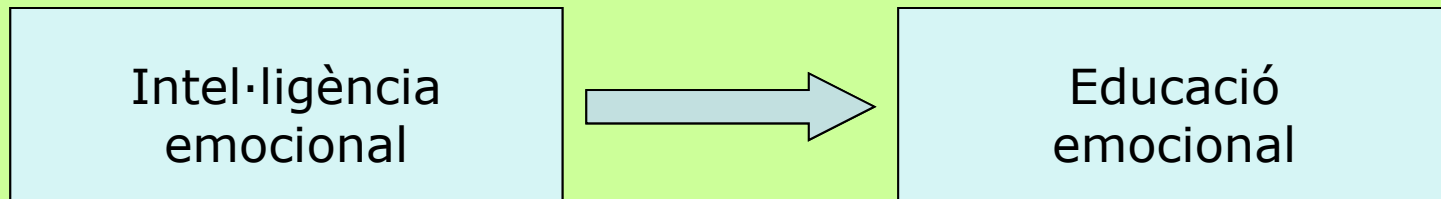
La intel.ligència emocional



Intel·ligència Emocional

Capacitat per reconèixer els nostres sentiments, els dels altres, motivar-nos i manejar adequadament les relacions que mantenim amb els altres i amb nosaltres mateixos.

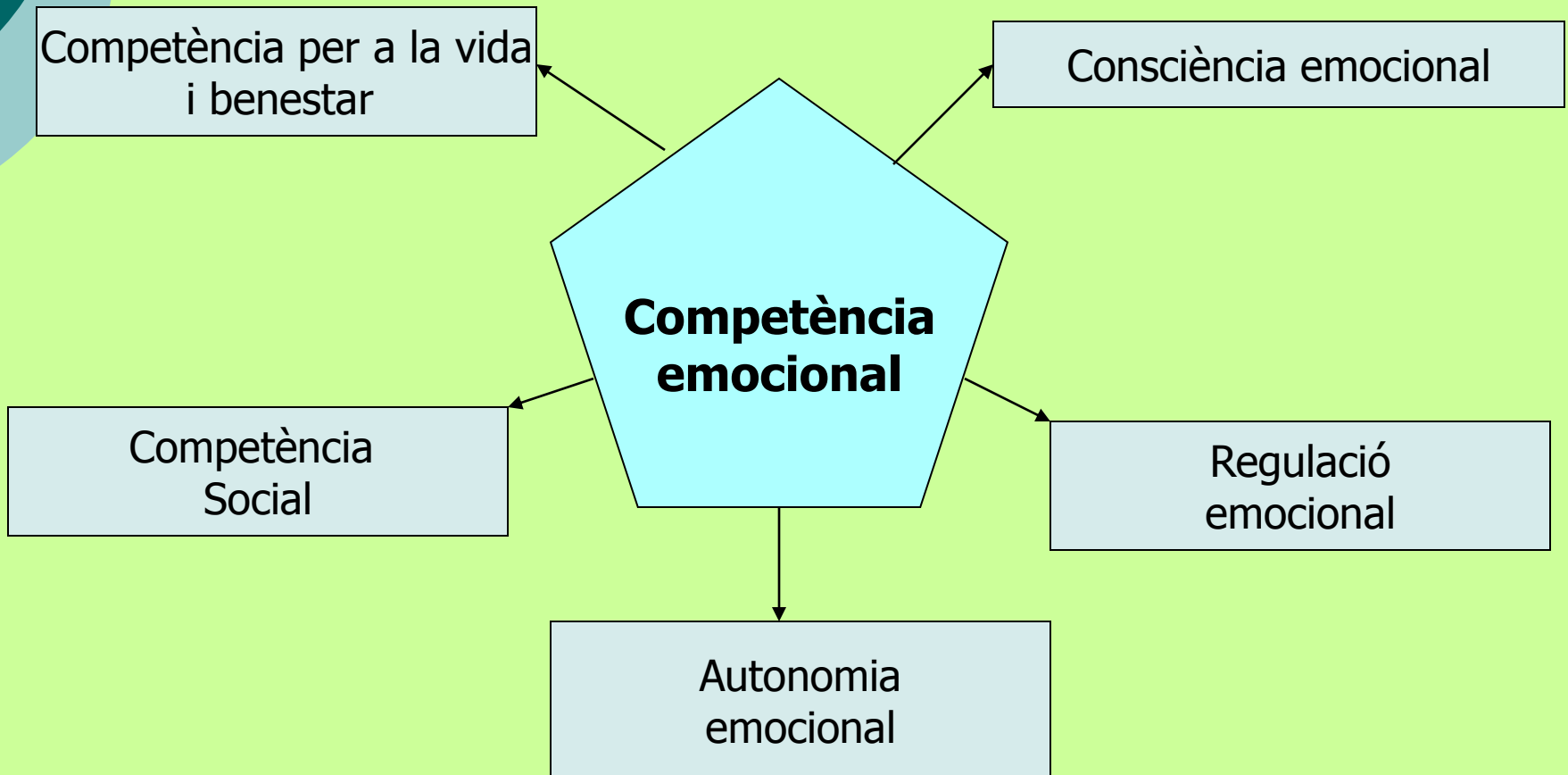
Goleman



Justificació de l'educació emocional

- Finalitat de l'educació
 - Competències
 - Motivació / Fracàs
- El mestre com a model
- Des de la neurociència
- Presència de les emocions en la vida quotidiana (por, estrés, ira, tristesa...)
 - Regulació de la ira. Prevenció de la violència, comportament antisocial, maltractaments, terrorisme..
 - Regulació de la tristesa. Prevenció de la depressió, baix estat d'ànim, suïcidi...
 - Regulació de l'ansietat. Prevenció en el consum de substàncies tòxiques, trastorns de l'alimentació, disfuncions sexuals, insomni, burnout, ...

Competència emocional



Consciència emocional

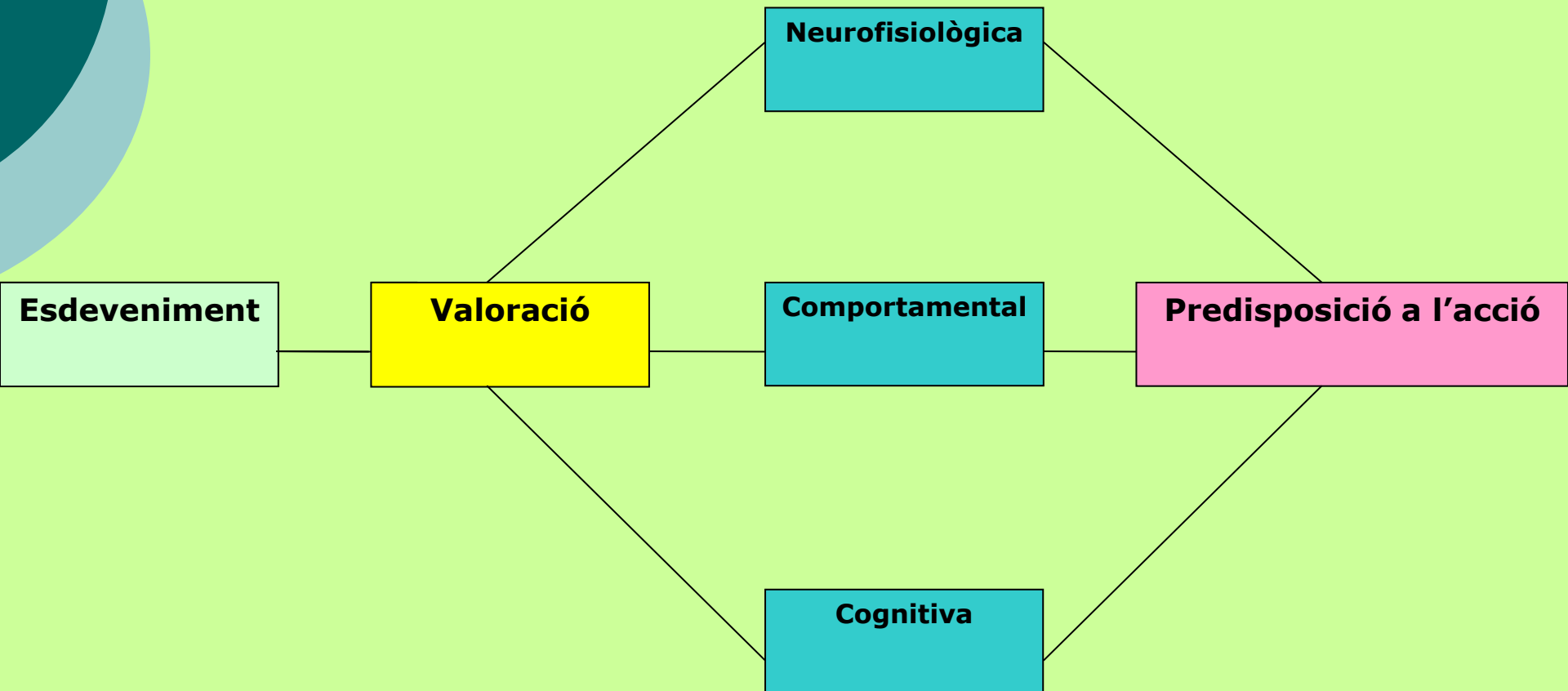


Activitat



- Tanca els ulls i...

Seqüència emocional



Diferència entre emoció i conducta

Emoció

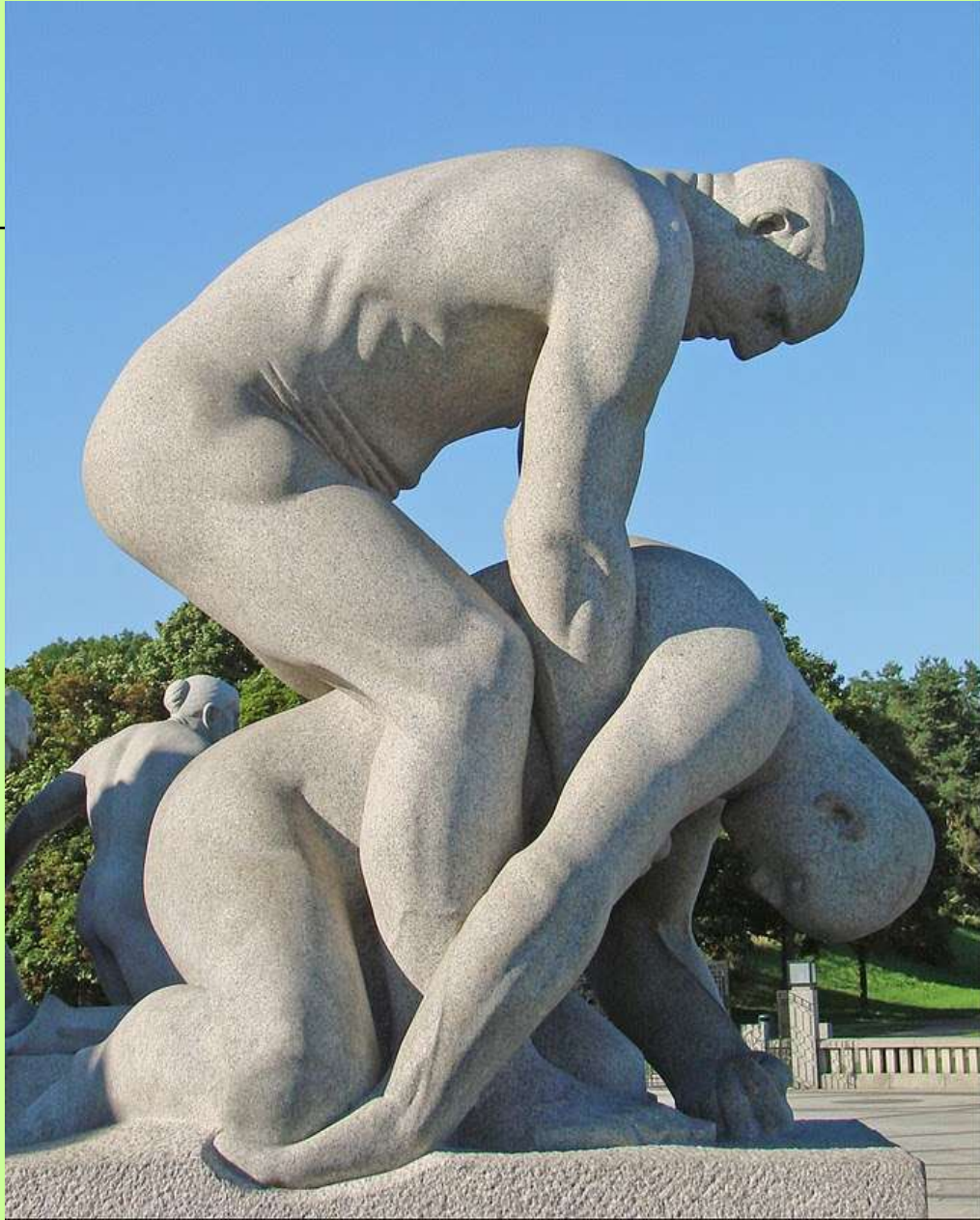
- En el terreny del sentir tot és permès
- Totes les emocions són lícites

Conducta

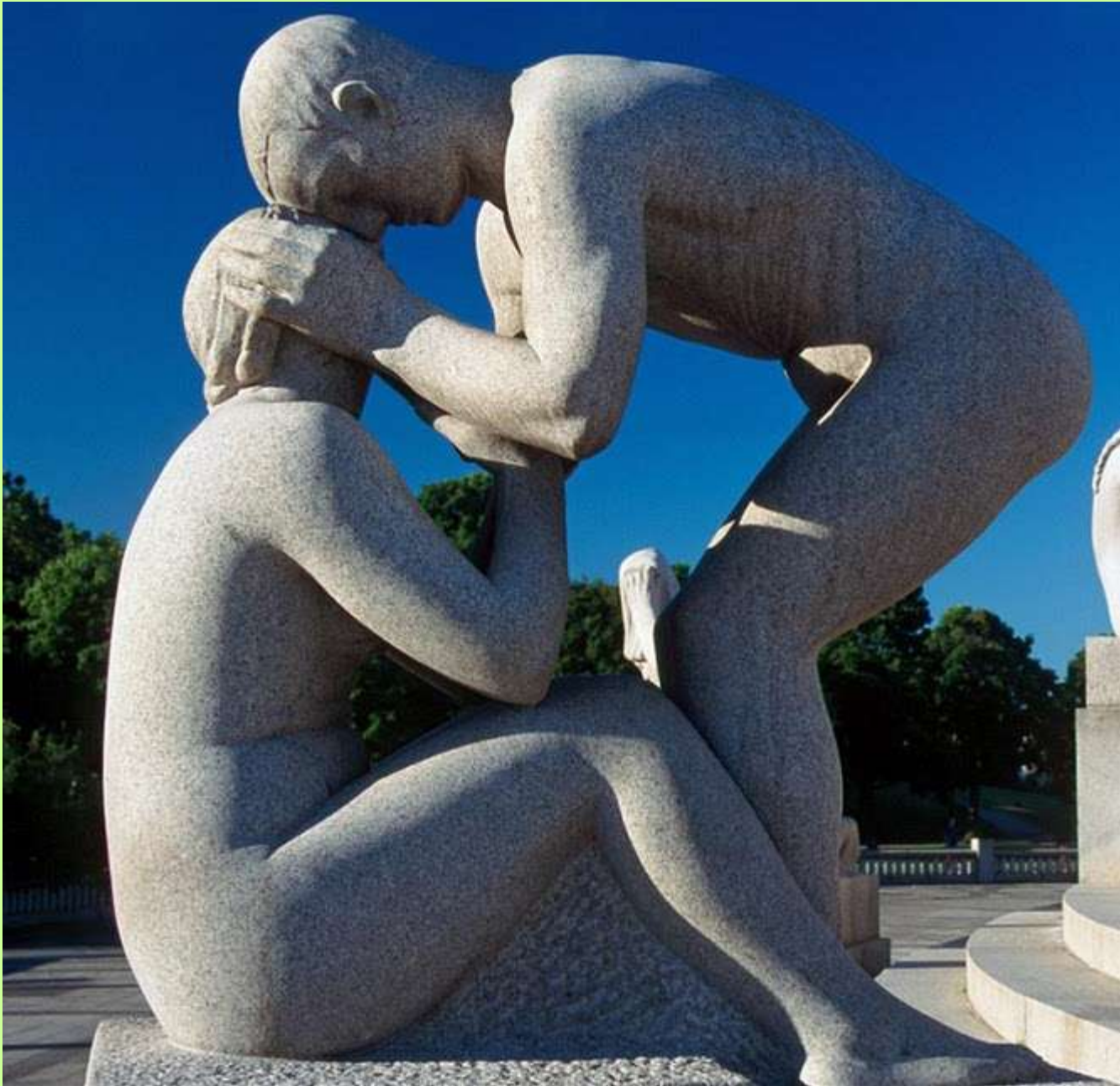
- En el terreny de l'acció no tot és permès
- No totes les conductes són lícites













© gartenkunst.com



Regulació Emocional



Avancem...

- Solament s'estudien ombres de la REALITAT
- La ciència ens convida a qüestionar-nos aquestes REALITATS, CREENCES, que ens limiten
- La REALITAT és allò on nosaltres posem ATENCIÓ
- Solament pel fet d'observar ja canviem la realitat
- Responsabilitat de l'observador

-
- El fet d'exagerar la rellevància de les adversitats té conseqüències emocionals nocives.
 - Aprendre a avaluar allò que ens passa amb realisme i objectivitat en fa més forts i tranquils.
"En quina mesura això m'impedeix fer coses valuoses a la meva vida?"
 - Hi ha milions de creences irracionals però es poden agrupar en:
 - "Jo he de..." fer les coses bé
 - "Tu has de..." Els altres m'han de tractar bé
 - "El món ha de..." Les coses m'han de ser favorables

2 mites que cal tenir present...

- “És bo preocupar-se”. FALS: el millor és ocupar-se sense preocupar-se en excés.
- “Tal com jo ho sento és correcte”. FALS: hi ha sentiments exagerats i, per tant, incorrectes.

Coses que no podem canviar a la vida

- Tot canvia i tot acaba. Principi de Finitud.
- Principi d'incertesa. Les coses no són sempre com havíem pensat, hi ha contingències. No tot es pot controlar.
- El dolor forma part de la vida (pèrdues, rebuig, errors, malalties...)
- La gent no sempre és amorosa i lleial
- La imperfecció. Dret a equivocar-se. No cal ser perfectes.



- Vídeo:

- Canvi de paradigma

- Como nace un paradigma

- https://www.youtube.com/watch?v=Us_EjHr_Tos

- Indefensió apresada

- Indefensió apresada (subtitulado)

- <http://www.youtube.com/watch?v=OtB6RTJVqPM>

Dues vies d'informació cap a l'amígdala

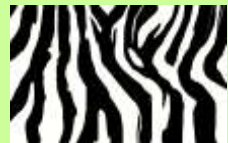


Figura 4.4. Las dos vías de la información sensorial hacia la amígdala (a partir de LeDoux, 1996, p. 164).

Resposta fisiològica en la por i ràbia



- Les **pupil·les** es dilaten
- La sang es coagula millor
- El tòrax i els **bronquiolos** es dilaten
- El **cor** es **dilata**
- La tensió sanguínia augmenta
- Es contrauen els **músculs**
- La **uretra** es **contrau** i allibera l'orina acumulada



Resposta fisiològica...calma

- Ritme cardíac equilibrat
- Redueix la pressió arterial
- Més sang a l'aparell digestiu
- Es contrauen les pupil·les
- Es relaxen els músculs



Coherència cardíaca

Tendresa

Aportacions des de la neurobiologia

- El cervell està dotat de plasticitat, és a dir, que segueix evolucionant fins i tot en individus adults. Capacitat d'aprendre i de canvi.
- Es poden enfortir els circuits que generen sentiments agradables per mitjà de pràctiques adequades.
- El control de pensaments, sentiments i accions es troba connectat al cervell.
- El benestar de la ment i el cos tenen una interdependència inseparable.
- Podem orientar-nos voluntàriament a l'estimulació de sentiments de benestar.
- Les neurones es modifiquen poc, però les connexions en cada experiència.
- Les vies neurals noves instaurades a partir de l'aprenentatge es tornaran sòlides quan més es practiquin.

Què és la regulació?



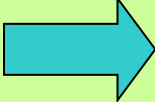
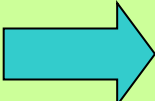
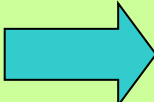
- Capacitat d'emprar les emocions de manera adient:
 - **Potenciar les emocions agradables**
 - **Gestionar les emocions desagradables**
- Inclou:
 - **Autocontrol de la impulsivitat** "Comptar fins a deu".
 - **Tolerància a la frustració** per prevenir estats emocionals negatius "Al mal temps, bona cara".
 - **Sentit de l'humor**

Què hi ha al darrera de cada emoció?

Emoció	Pensament
Por	S'activa quan un se sent amenaçat, davant d'un perill real o imminent
Ansietat	Estar en perill per quelcom amb poques possibilitats que succeeixi. Pensar en la forma "i si...?".
Ràbia	Quan ens sentim ferits o traïts, pensar que s'estan aprofitant de mi, em tracten de forma injusta, les coses no em surten com voldria
Tristesa	S'activa quan un se sent separat o fracassat, sentiment de pèrdua
Alegria	S'activa quan sentim èxit
Sorpresa	Davant d'alguna cosa inesperada
Vergonya	Creure que no s'ha estat a l'alçada del que s'esperava d'un. Creure que s'ha fet el ridícul

"Saber què hi ha al darrera de cada emoció m'obra perspectives d'actuació"

si regulo bé, quins beneficis obtindré?

- Percepció d'autoeficàcia  Autoestima
- Capacitat per a connectar amb els altres  Assertivitat
- Facilita la solució constructiva de problemes  Benestar subjctiu
- **Benestar i equilibri emocional**

Estratègies COGNITIVES

- Acceptar la pròpia responsabilitat
- Actitud positiva, l'optimisme, sentit de l'humor
- Reestructuració cognitiva (Ellis i Harper, 1975) → són automàtiques i són la font de molts conflictes i trastorns mentals

Estratègies CORPORALS de gestió emocional

- La respiració
- La Relaxació
- La Visualització
- Els Massatges
- La Meditació

Com s'aprèn a gestionar les emocions?

- Aprendre a regular les emocions és una tasca que requereix anys de **pràctica**, però que **comença a la infància**.
- El més important és ser conscient que **es pot aprendre a regular** les emocions **en qualsevol moment de la vida**.
- Com **més grans** som **més arrelades** tenim les **estructures emocionals**, però el **cervell** és un òrgan molt **plàstic** que permet canvis substancials.

Habilitats socials



Habilitat social bàsica: COMUNICACIÓ

*El 80% dels conflictes es donen
per una mala comunicació*

Jo pensava que...
Interpretem en base a la nostra
PERCEPCIÓ

*Si no coneixem els mapes dels altres, si no
tenim una mirada oberta...*

La REALITAT és SUBJECTIVA, pròpia, intransferible i exclusiva.



- Un 10% del que veig entra pels ulls, l'altre 90% ho crea el nostre cervell.

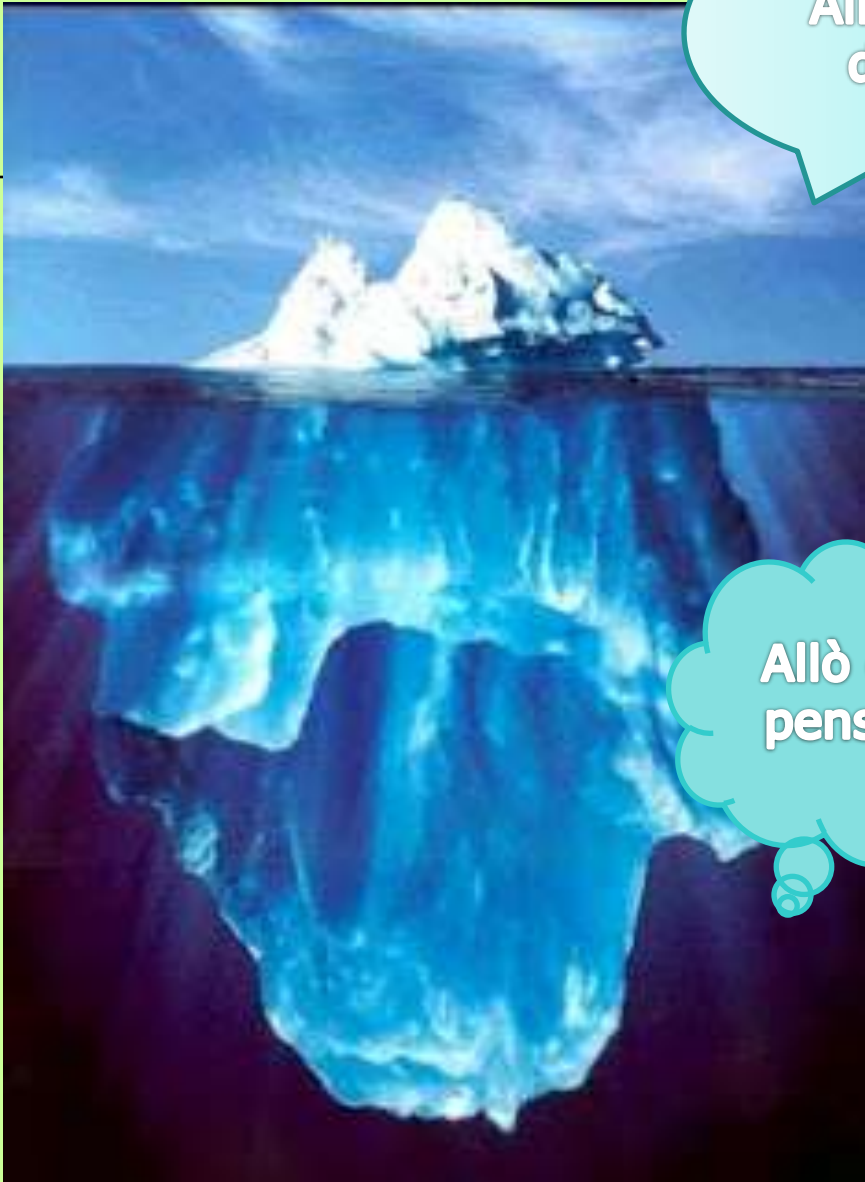


Narrativa - Comunicació

Allò que ens
diem...

Allò que diem...





The image features a central photograph of an iceberg in a dark blue ocean under a cloudy sky. A horizontal line is drawn across the water's surface. The portion of the iceberg above the line is small and white, while the portion below is much larger and blue. Two speech bubbles are overlaid on the right side of the image. The top bubble is a light blue oval with a tail pointing to the visible tip of the iceberg, containing the text 'Allò que diem'. The bottom bubble is a light blue cloud shape with a tail pointing to the submerged part of the iceberg, containing the text 'Allò que pensem'. On the far left, there are two overlapping circles: a dark teal one on top and a light blue one below it.

Allò que diem

Allò que pensem

El poder de la paraula

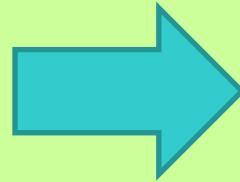
Les paraules construeixen realitat

<https://www.youtube.com/watch?v=mwt4HHGc6Z8>



*“No ens afecta el que ens passa,
sinó allò que ens diem sobre el
que ens passa”*

Fets externs



Efectes
emocionals

Fets externs

Pensaments

Efectes
emocionals

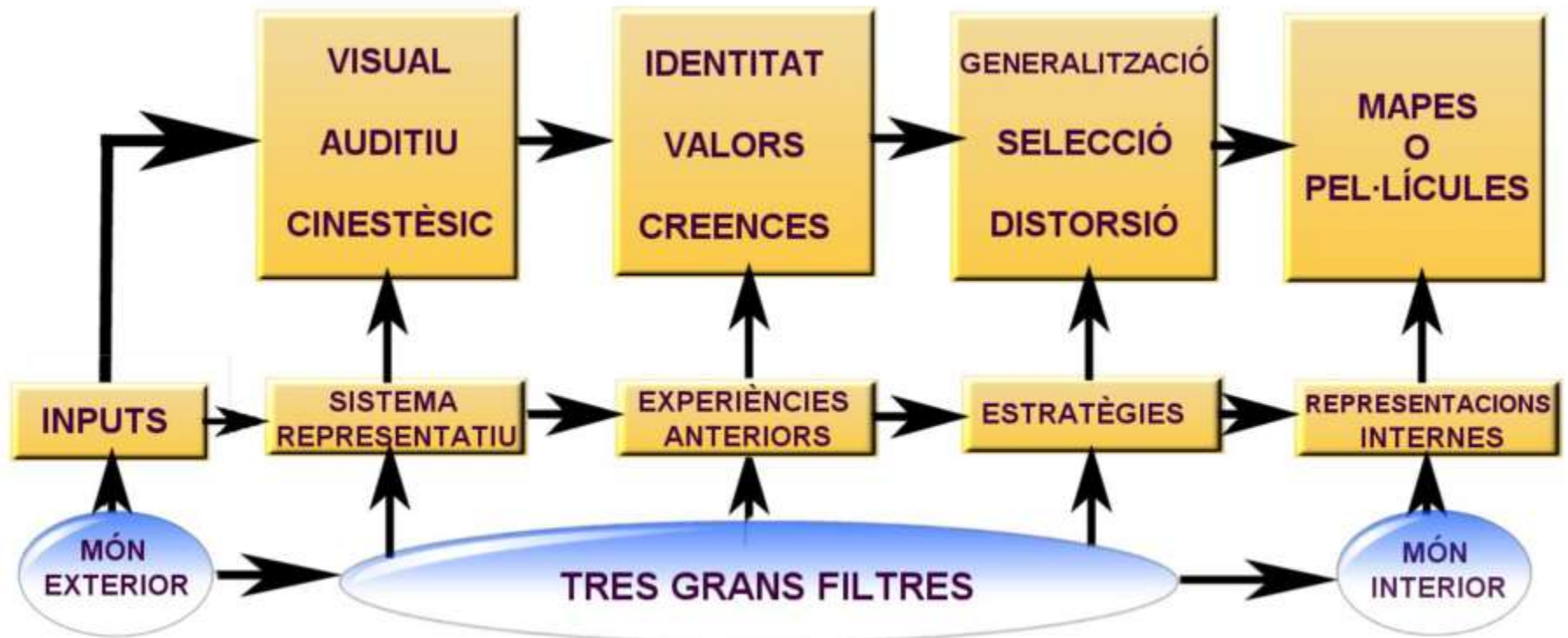
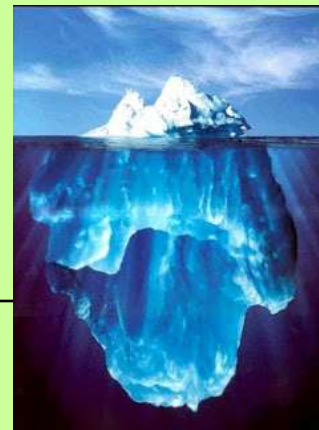
Narrativa dels fets



Encuentros en el tren



Com elaborem el nostre el mapa?



Sistemes representatius:

visual



- ja veig què vols dir.
- això donarà llum al tema.
- perspectives ombrívoles.
- vaig veure una espurna.
- tenir una imatge distorsionada.
- l'ombra del dubte.
- no ho veig clar.



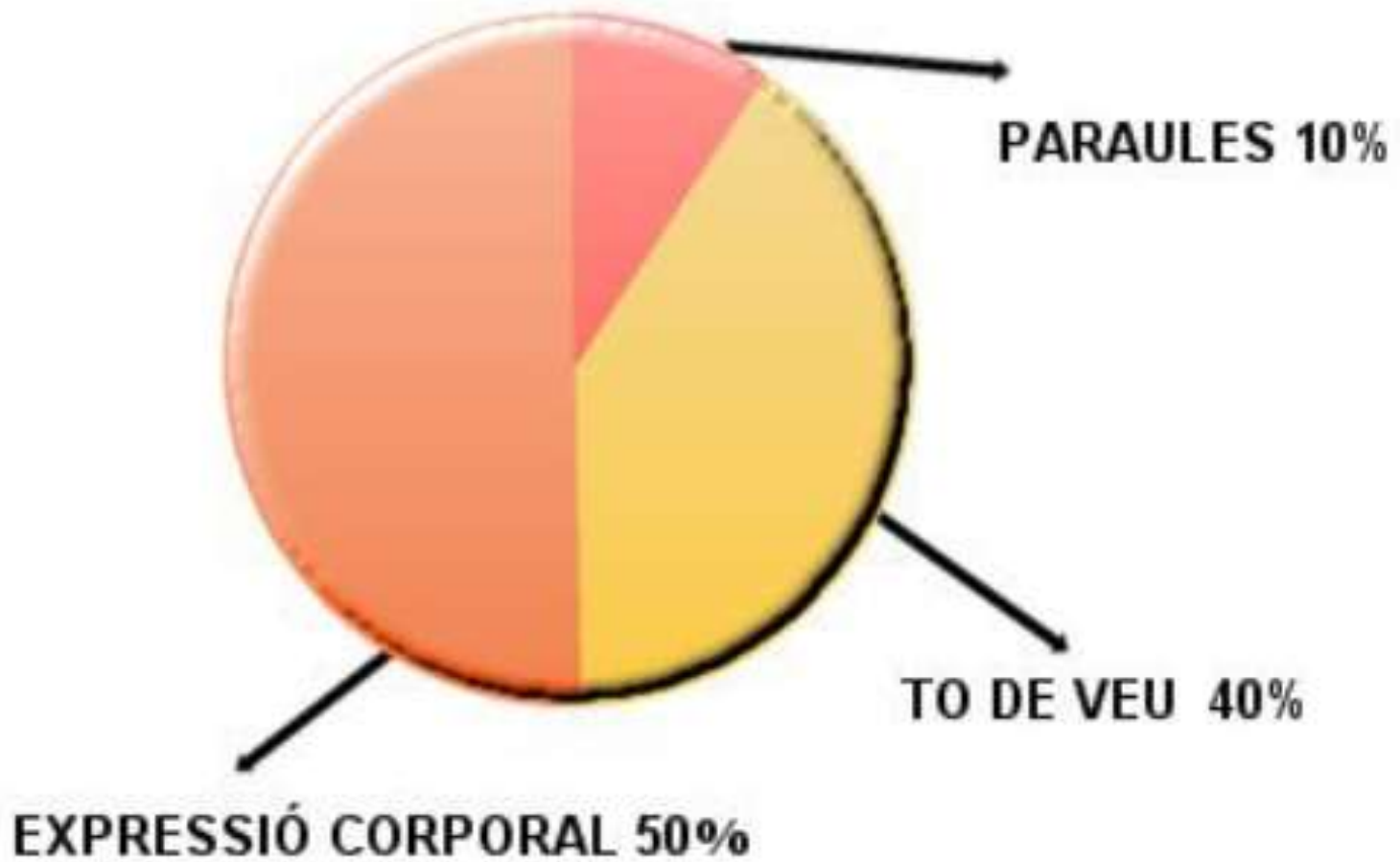
- això em sona.
- s'ha disparat la veu d'alarma.
- és sord com una campana.
- li xiulaven les orelles.
- em sona xinès.
- ser tot orelles.
- a crits.
- és una forma de parlar.

auditiu

sinestèsic



- una discussió acalorada.
- tenir un pes al cor.
- trepitjar fort.
- posar les cartes sobre la taula.
- treure's un pes de sobre.
- suau com un guant.
- tenir la pell de gallina.
- estic feta pols.
- posar el dit a la nafra.



-
- **Quina hora és?**

<https://www.youtube.com/watch?v=zRITcXbpebo>

Habilitats bàsiques en el procés de comunicació...

- SABER
- ESCOLTAR – feedback
- EL RESPECTE
- L'EMPATIA
- L'ASSERTIVITAT
- LEGITIMAR
- MISSATGES JO

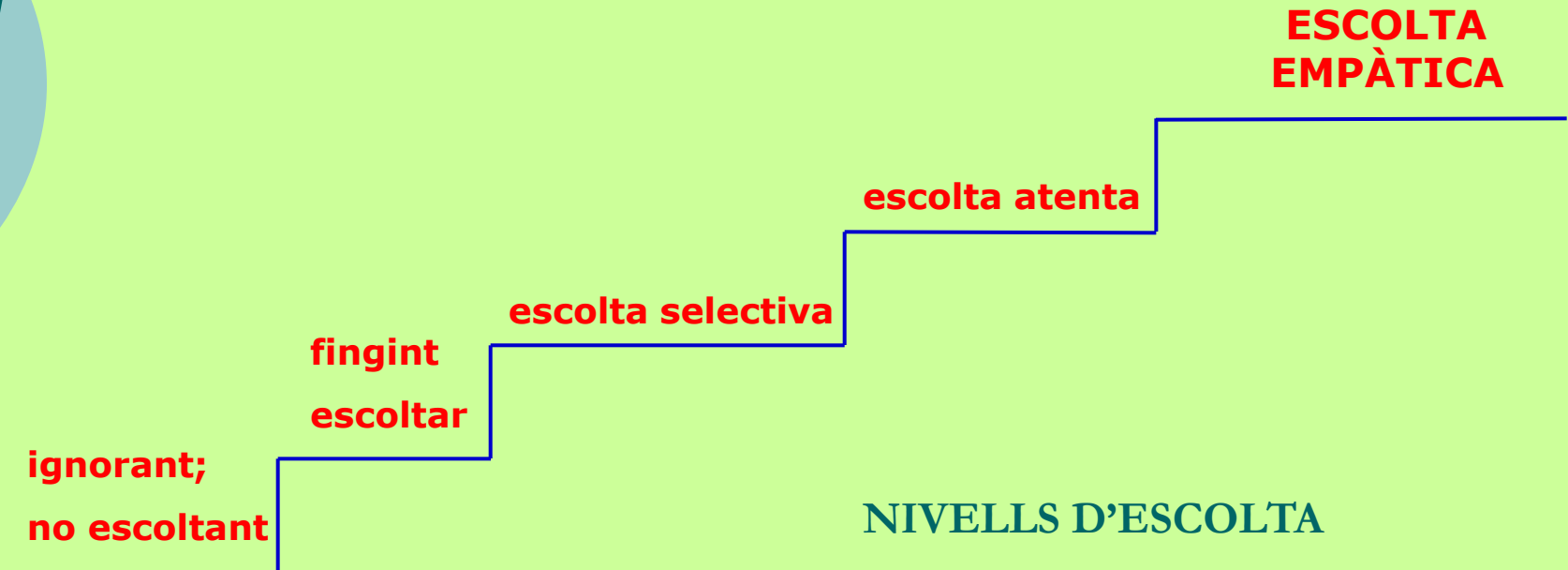


Escolta Activa

- (Veig – Imagino)



PRIMER, PROCUREU ENTENDRE; DESPRÉS PROCUREU QUE US ENTENGUIN



- Ningú té la propietat de la raó
- Entendre no vol dir estar d'acord

SABER ESCOLTAR - feedback

Per evitar posar-nos en la nostra narrativa...

- Clarificar
- Recapitular

I centrar-nos en allò que diu l'altre.



CLARIFICAR I RECAPITULAR

CLARIFICAR ÉS DIRIGIR AL SISTEMA UNA PREGUNTA AMB LA INTENCIÓ DE COMPROVAR SI S'HA COMPRÈS CORRECTAMENT EL MISSATGE DELS SEUS PARTICIPANTS

Vols dir que.....?

Així, doncs, el missatge és.....

Permet-me comprovar si t'he entès bé

És això..... el que m'has volgut dir?

Si he entès bé....

El que proves de dir-me és que.....?

Si em permet resumir-
ho....

RECAPITULAR ÉS TRANSMETRE UN RESUM ELABORAT DEL CONTINGUT COGNITIU I/O AFECTIU DEL MISSATGE DEL GRUP

L'ASSERTIVITAT

- En tot procés de comunicació, l'**actitud** de cada una de les persones que hi intervé és clau perquè aquest intercanvi d'informació flueixi d'una manera o una altre.
- **L'estat d'ànim, la situació personal, les expectatives**, són característiques que poden generar una actitud defensiva, agressiva, pacífica, etc. amb l'interlocutor.

Estils de comunicació

ESTIL AGRESSIU	ESTIL PASSIU	ESTIL ASSERTIU
Exigeix el que vol.	No diu el que vol.	Demana el que vol d'una manera oberta, segura, directa, però educada.
No respecta els sentiments de l'altre	No expressa els sentiments.	Defensa els seus drets sense trepitjar el dels altres
Vol guanyar sempre, costi el que costi.	Valora més les opinions dels altres.	Actua a favor dels seus interessos sense sentiment de culpabilitat.
Acusa, ataca, agredeix, es baralla.	Permet que s'aprofitin d'ell/a.	Si és possible, pretén que guanyi les dues parts
Li costa expressar els sentiments	Prefereix ser estimat a aconseguir el que vol	Expressa els seus sentiments
Normalment aconseguix el que vol, però a la llarga és rebutjat i no obté el que pretén.	Normalment no aconseguix el que vol, sense ser necessàriament més estimat.	Normalment aconseguix el que vol i és estimat

LEGITIMAR - donar permís al que l'altre sent



MISSATGES JO

TU IDEA NUNCA
FUNCIONARÁ.

¿EN QUÉ PUNTO RECHAZASTE
LA HIPÓTESIS DE QUE ERÉS
DEMASIADO TONTO PARA
COMPRENDER LAS
BONDADES DE LA IDEA?

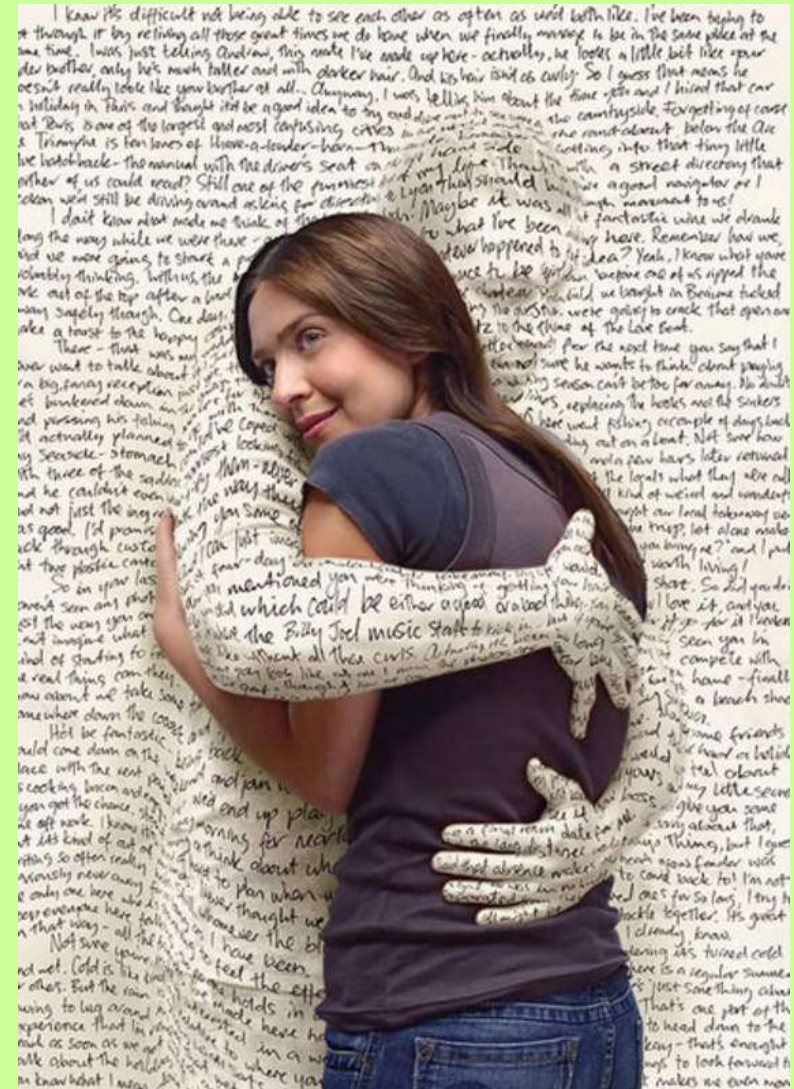
CADA VEZ ME
LLEVO PEOR CON
LAS PERSONAS

Dilbert.com DilbertCartoonist@gmail.com

© 2011 Scott Adams, Inc. Dilbert is a Universal Uclick

Importància de dir les coses d'una o altra manera....

- <https://www.youtube.com/watch?v=fAh3ACGT1HA>



Per saber-ne més...

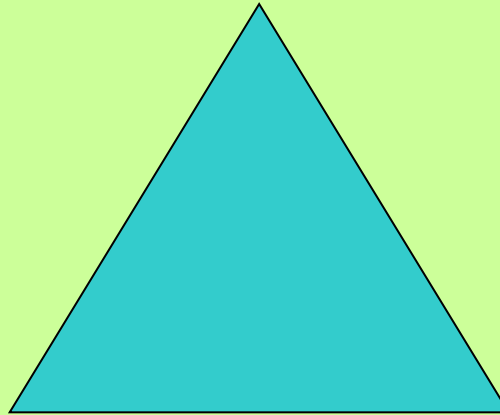


Autonomia personal




AUTONOMIA EMOCIONAL

AUTOCONCETPE



AUTOESTIMA

AUTOCONFIANÇA



“L'autoestima és un sentiment basat en sentir-se capaç i estimat.” Jack Canfield

“Quan millor és el nostre nivell d'autoestima més bé tractem als altres.” Nathaniel Brandem

Les creences sobre nosaltres

- Em mereixo cuidar-me?
- Em mereixo deixar-me cuidar?
- Em dono permís per equivocar-me?
- Puc aprendre alguna cosa quan m'equivoco, que em serveixi en el futur?
- Visc d'acord amb els meus valors?

Parem i pensem

Pots respectar-te i cuidar el teu cos.

Però **que penses envers tu mateix?**

Fixa't que moltes de les coses que pensem, són repeticions gairebé automàtiques del que ens han dit en el passat.

Sàpigues que pots detectar aquest diàleg intern i sabotejar aquests pensaments crítics i limitadors.

Les creences sobre nosaltres



No les
hem de
deixar
solidi-
ficar
MAI!

Afavorint l'autonomia personal...

- L'efecte pigmalíó

<https://www.youtube.com/watch?v=mCRChupL9cs>

**Indispensable una Mirada
capacitadora vers els alumnes**

La relació tutorial, des de la vinculació afectiva

- El tutor com a referent primordial en l'escola.
- Cal que construeixi amb cada alumne un vincle afectiu de confiança que doni seguretat.
- L'infant repetirà inicialment el tipus de vincle que ha construït a nivell familiar.
- Com educadors sempre podem incidir en la millora de les relacions i fer possibles els canvis.



Gràcies!!!