



ENS EMOCIONA EDUCAR

SÒNIA MIQUEL ZAMORA



<http://www.youtube.com/watch?v=C9jjo1HFcGw>

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

ENS EMOCIONA EDUCAR

LA PRIMERA PRÈVIA:

Què és EDUCAR?

És un procés que es defineix en base a la RELACIÓ/NS EDUCATIVA/ES, a partir del qual, les persones adquireixen paulatinament i en àrees diferents, recursos i autonomia per a gestionar la seva vida i relacionar-se amb els qui l'envolten.

ENS EMOCIONA EDUCAR

LA SEGONA PRÈVIA:

Què són les EMOCIONS?

Funcions biològiques fonamentals, producte de la evolució, que permeten a l'organisme sobreviure en entorns hostils, pel que s'han conservat pràcticament intactes a través de la historia evolutiva (Le Doux, 1999).

ENS EMOCIONA EDUCAR



Antonio Damasio, Premi Príncep d'Astúries 2005 de Recerca Científica i Tècnica

ENS EMOCIONA EDUCAR




Una emoció, és essencialment un programa motor **NO APRÈS** i **INNAT**, al que afegim algunes estratègies cognitives, que en conjunt tenen com a finalitat la conducció de la vida.

ENS EMOCIONA EDUCAR

PARTS DEL CERVELL IMPLICADES

Cervell Reptilià

Instints, reaccions reflexes, control de certes funcions viscerals i aprenentatge per rutines. Està lligat amb el present.



Cerebro de Reptil

ENS EMOCIONA EDUCAR

MÉS COSES DE DAMASIO...

Diferenciació entre emoció i sentiment.

Per a ell, emoció i sentiment són dos processos clarament separables i diferenciables: primer va l'emoció i després el sentiment.



ENS EMOCIONA EDUCAR

MÉS COSES DE DAMASIO...



El sentiment, a diferència de l'emoció, és sempre una **COGNICIÓ** sobre el que succeeix amb l'emoció, és a dir, un coneixement sobre allò que ens emociona.

ENS EMOCIONA EDUCAR

PARTS DEL CERVELL IMPLICADES

Cervell Mamífer: regulen els SENTIMENTS, el dolor, el plaer, al identitat personal, memòria.

Aprèn per associació passat – present.

PARTS DEL CERVELL IMPLICADES

Cervell Humà: Pensament RACIONAL: anàlisi i síntesi de la informació, resolució de problemes, pensament crític i creatiu, planificació i llenguatge.



ENS EMOCIONA EDUCAR



=



EDUCAR LES EMOCIONS ÉS UN PROCÉS COGNITIU

ENS EMOCIONA EDUCAR

SOBRE LES EMOCIONS I ELS SENTIMENTS

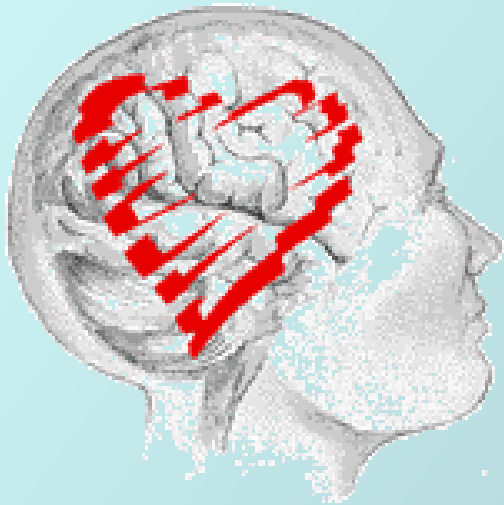
“La cognición y las emociones no sólo están estrechamente entrelazadas, sino que además, la emoción es el primer mecanismo para la racionalidad.

Si la integración entre la emoción y la cognición se produce de manera correcta, entonces los sentimientos se encaminan en la dirección adecuada, y nos llevan al lugar apropiado para la toma de decisiones racionales, donde podemos dar un buen uso a los instrumentos de la lógica”

Antonio Damasio, 2003

ENS EMOCIONA EDUCAR

PER TANT, LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL
ÉS...



“...un subconjunt de la intel·ligència social que comprèn la capacitat de controlar les emocions i els sentiments propis, així com els dels altres, de discriminar-los entre si i d'utilitzar aquesta informació per guiar el nostre pensament i les nostres accions”

Salovey i Mayer (1990)

ENS EMOCIONA EDUCAR

AIXÍ...

Si l'educació és un procés que es defineix en la relació, i nosaltres com a mares i pares, estem educant i volem educar la gestió de les emocions... què és el primer que hauríem de fer?

ENS EMOCIONA EDUCAR



**PRENDRE CONSCIÈNCIA DE LES NOSTRES PRÒPIES EMOCIONS
DAVANT ELS REPTES QUE ELS NOSTRES FILLS I FILLES ENS
PLANTEGEN CADA DIA.**

ENS EMOCIONA EDUCAR

2 PASSOS PER L'EDUCACIÓ EMOCIONAL



ENS EMOCIONA EDUCAR



CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

ENS EMOCIONA EDUCAR

CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

- Percepció Emocional

Què sento?

- Comprensió i Validació Emocional

Perquè ho sento?



ENS EMOCIONA EDUCAR



GESTIÓ EMOCIONAL

ENS EMOCIONA EDUCAR

GESTIÓ EMOCIONAL

- Regulació de l'emoció

Es manté a nivells suportables?

- Aplicació Emocional

Quina és la millor resposta?

(valorar els elements intrapersonals i interpersonals)



ENS EMOCIONA EDUCAR

GESTIÓ EMOCIONAL I EDUCACIÓ

Per tant:

- 1. Si com a pares podem fer aquest procés, podrem ajudar als nostres fills i filles a fer-lo també.**
- 2. Cal passar a l'acció...**

ENS EMOCIONA EDUCAR



**ACOLLIR LES SEVES EMOCIONS:
Amor i comprensió.**

ENS EMOCIONA EDUCAR



ACOMPANYAR EL SENTIMENT:

Ajudar a comprendre l'emoció i construir el sentiment.

ENS EMOCIONA EDUCAR



ANIMAR A FER:
Traduir el sentiment en fets.

ENS EMOCIONA EDUCAR

MAI, MAI... Fer l'estruç emocional



ENS EMOCIONA EDUCAR

- IRA: ens cal calmar i desviar,
- POR: ens cal comprendre i protegir,
- TRISTESA: ens cal cuidar i animar,
- SORPRESA: ens cal orientar i prevenir,
- ALEGRIA: comprendre i compartir,
- DISGUST: explorar i orientar,
- ENVEJA: evitar i explicar,
- CULPA: reduir i desplaçar
- ADMIRACIÓ: racionalitzar i aprendre



ENS EMOCIONA EDUCAR

NO SOM RESPONSABLES DE LES NOSTRES
EMOCIONS, PERÒ SI DEL QUE FEM AMB LES
EMOCIONS

Jorge Bucay