

2020

Maneig dels sentiments i les emocions

Equip del “Sigues tu”

27/07/2020



MANEIG DELS SENTIMENTS I LES EMOCIONS

| | |
|--|----|
| L'EDUCACIÓ EMOCIONAL | 2 |
| LES EMOCIONS..... | 3 |
| Definició d'emoció..... | 3 |
| Components de l'emoció..... | 4 |
| Emoció, sentiment, estat d'ànim i temperament | 4 |
| Classificació de les emocions | 5 |
| Emocions positives i negatives | 9 |
| Per a què serveixen les emocions | 10 |
| LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL I EL BENESTAR | 11 |
| Emoció, cognició i conducta..... | 12 |
| EL PAPER DE LA PERSONA FACILITADORA | 13 |
| ESTRATÈGIES PER A LES PERSONES FACILITADORES | 14 |
| Estratègies de regulació i autocontrol..... | 15 |
| Estratègies internes per a nosaltres i per als infants | 16 |
| NO PODEM NO COMUNICAR! | 18 |
| Àngels de la comunicació | 19 |
| LA COMUNICACIÓ NO VIOLENTA..... | 20 |
| QUÈ MÉS? | 20 |



L'EDUCACIÓ EMOCIONAL

Durant anys, l'educació formal va estar centrada gairebé exclusivament en les habilitats cognitives i l'adquisició de coneixements teòrics, deixant de banda la part emocional. Tanmateix, la nova recerca en el camp de la neurociència (Bueno, 2018) ha demostrat, per exemple, que recordem més aquelles coses que ens han commogut, i que les emocions fan que els infants es motivin i connectin amb l'entorn educatiu.

Sembla clar que les competències emocionals s'han de desenvolupar a l'escola i en el lleure educatiu des de les primeres etapes, ja que una bona gestió emocional té molts efectes positius per a la vida.

Així doncs, l'objectiu de l'educació emocional ha de centrar-se en el desenvolupament de la consciència i la regulació emocional, l'autogestió, la intel·ligència interpersonal, les habilitats per a la vida i el benestar (Bisquerra, 2020).

La **consciència i la regulació emocional** suposen la capacitat de prendre consciència de les emocions pròpies i dels altres i ser capaç de gestionar-se de manera adequada. Per tant, en primer lloc haurem d'adonar-nos del que estem sentint per poder actuar apropiadament.

L'**autogestió** suposa aquelles capacitats personals que ens fan sentir satisfets o satisfetes; com per exemple construir una bona autoestima, tenir pensament crític i sentit de responsabilitat, saber demanar ajuda quan cal o tenir una actitud positiva davant la vida.

La **intel·ligència interpersonal** és la capacitat de tenir bones relacions amb els altres. Per desenvolupar-la és clau practicar la comunicació interpersonal respectuosa, l'assertivitat i l'escolta activa, entre d'altres habilitats.



Les **habilitats per a la vida i el benestar** corresponen a la capacitat per tenir comportaments que permetin donar una resposta adequada als desafiaments de la vida quotidiana en els diferents contextos: familiar, laboral, social...

LES EMOCIONS

El llenguatge emocional és un reflex de la societat, de manera que el context històric i sociocultural hi té un paper important i en funció d'això les emocions es poden modificar, dissimular o inhibir, per exemple l'*acèdia* era una emoció que sentien els religiosos de l'Edat Mitjana quan perdien la fe, i ara per ara ja no es dona a la majoria de la població. I n'han aparegut de noves com la *solastàlgia* (sentiment de tristesa o angoixa davant els canvis negatius de l'entorn) o la *solifilia* (sentiment d'amor i unió envers a l'entorn). Alhora, sembla que la majoria d'estudis estan d'acord en què les expressions facials de les emocions bàsiques són universals i innates i, en certa manera, totes les cultures les compartim.

Definició d'emoció

Malauradament no s'ha arribat a un consens en la definició de les emocions. El primer que en va parlar va ser James al 1884 i actualment en podem trobar més de 100 definicions diferents en funció de la branca de la psicologia que analitzem. Segons la definició de ***l'Optimot***, una emoció és *una reacció afectiva, en general intensa, provocada per un factor extern o pel pensament, que es manifesta per una commoció orgànica més o menys visible*.

En el **camp de la psicologia**, una de les definicions més completes és la següent: *l'emoció és un conjunt complex d'interaccions entre factors subjectius i objectius, mediat pels sistemes neuronals i hormonals, que: poden donar lloc a experiències afectives com sentiments d'activació, grat-desgrat, generar processos cognitius com ara efectes perceptius rellevants, valoracions i processos d'etiquetatge, generar ajustos fisiològics, donar lloc a una conducta que és freqüentment, però no sempre, expressiva, dirigida cap a una meta i adaptativa* (Kleinginna i Kleingina, 1981).



En resum una emoció és un fenomen complex, multifactorial que pot estar causada per un factor extern (situació) o intern (pensament) i pot incloure: avaluació mental de la situació, canvis fisiològics, expressions o conductes que es poden observar, una motivació cap a l'acció i un estat subjectiu de l'emoció.

Components de l'emoció

Podem parlar de tres components: fisiològic, conductual o expressiu i cognitivoexperiencial.

1. **Fisiològic** (Sistema Nerviós Autònom): Són respostes que gairebé no es poden controlar i de vegades només les nota qui ho sent: activitat cardiovascular, sudoració, respiració, segregació d'hormones (adrenalina). Per exemple si tenim por el cor batega més ràpid, suen les mans, la musculatura es tensa,...
2. **Conductual**: Seria el que es pot observar externament: expressió facial, moviments corporals, evitació, aproximació. Per exemple la boca oberta, els ulls oberts i dir *ohh* quan una cosa ens sorprèn. Es pot regular culturalment, per exemple els nens son molt més expressiu que els adults i les regles socials ho faciliten o ho inhibeixen. Per exemple plorar o reprimir la insatisfacció davant un superior.
3. **Cognitivoexperiencial**: És a dir l'experiència o vivència de l'emoció: agradable o desagradable. Depèn de diversos factors com: la importància de la situació que dóna lloc a l'emoció, proximitat psicològica dels esdeveniments, activació fisiològica i controlabilitat i predictibilitat dels esdeveniments origen de l'emoció. El component cognitiu (pensament) es refereix als aspectes valoratius de la situació com per exemple l'etiqueta que hi posem o els pensaments que tenen lloc quan estem en un determinat estat emocional. Només es pot saber si es pregunta a la persona, ja que és un component no observable de l'emoció.

Emoció, sentiment, estat d'ànim i temperament

Sovint es fan servir com a sinònims d'emoció els termes estat d'ànim, sentiment o temperament, entre d'altres. Tot i que no hi ha un consens en les seves definicions, no són exactament el mateix.



Pel que fa a l'**estat d'ànim** es diferencia de l'emoció en què té un caràcter més global, en general dura més i és menys intens. Per exemple les persones tenen un estat d'ànim trist o alegre en general, no causat per una situació concreta. Si preguntéssim a la persona podria dir coses com "*tot em surt malament*", "*estic a pletòrica*" o "*res m'interessa*". En el cas de les emocions, aquestes es produeixen per un fet concret extern o bé per un pensament, si preguntéssim a les persones que ho experimenten dirien coses com "*estic trist perquè la Maria no m'ha saludat*" o "*estic contenta perquè he tret un 8 en mates*".

Per la seva banda, el **temperament** està relacionat amb la reactivitat emocional de cada persona. És a dir correspon a les diferències individuals amb que les persones experimenten i expressen les seves emocions. Això té certa base biològica o hereditària que en interacció amb l'ambient s'anirà modulant i donarà lloc al caràcter de la persona. Així per exemple hi haurà persones amb un temperament més tranquil i d'altres més nervioses o sensibles.

Finalment el **sentiment** apareix quan prenem consciència de l'emoció i aquesta s'allarga en el temps. Està relacionat amb les preferències i aversions. Seria per exemple quan les persones diuen "*odio els coloms*" o "*m'agrada el rugby*". En la nostra proposta hem classificat l'amor i l'odi com emocions, però estrictament s'haurien de catalogar com a sentiments. Tot i això, estarien molt relacionats, ja que un sentiment va precedit normalment d'una emoció prèvia: odio els espinacs perquè prèviament he sentit l'emoció del fàstic.

Classificació de les emocions

Bàsicament hi ha dos corrents per classificar les emocions. D'una banda, el que considera que existeixen emocions bàsiques que tenen una expressió facial universal, la mateixa experiència subjectiva i donen lloc a conductes particulars. D'altra banda, el que considera que existeixen gran nombre d'emocions que no coincideixen en la mateixa expressió facial o reaccions físiques.

La nostra proposta pedagògica se situa en el marc de les **emocions bàsiques**. Dins aquesta teoria hi ha diferents classificacions que inclouen unes o altres emocions. Nosaltres ens hem basat en les que defineix el currículum del



Departament d'Educació: Alegria, Tristesa, Por, Ràbia i Amor. A més també hem inclòs propostes educatives per treballar 5 emocions més: fàstic, gelosia, impaciència, satisfacció i calma. En les 10 propostes de treball apareixen altres emocions que estan molt relacionades amb la principal, així per exemple quan parlem d'alegria també ho fem de gratitud, il·lusió o curiositat i quan parlem de la gelosia ho fem de l'enveja o la frustració. Tanmateix som conscients que n'hi ha moltes altres que són importants de treballar com per exemple la vergonya o la culpa. A continuació podeu trobar la definició, funció i aspectes fisiològics i conductuals de cadascuna d'elles:

ALEGRIA: És una emoció agradable i plena d'energia positiva que experimentem quan creiem que tot va bé. L'alegria facilita i regula la interacció social i ens predispesa a ajudar els altres. Ens fa sentir benestar, curiositat, optimisme, bon rotllo! Riem, ens brillen els ulls, ballem, saltem, aixequem els braços, ens expandim! Ens empeny a expressar-la i compartir-la perquè és molt agradable.

TRISTESA: És una emoció dolorosa causada perquè alguna cosa no ha estat com esperàvem o perquè hem perdut alguna cosa o algú que estimàvem. Ens permet pensar, acceptar i superar una pèrdua. També reflexionar, valorar i aprendre. Potser plorem, no tenim gana, ens altera la son, no tenim ganes de fer gaire res... Podem sentir un nus a la gola, opressió al pit i sensacions desagradables com ara dolor, malestar, desesperació, aixafament, sentiment de pèrdua... Podem plorar, les celles s'eleva pel mig, les commissures dels llavis baixen, la barbata s'arruga, les espatlles s'encorben, el cap s'acota, mirem a terra, els braços pengen i caminem arrossegant els peus.

POR: És una emoció intensa que provoca un sentiment d'inseguretat davant d'una situació que percebem com a perillosa. El que ens fa por pot ser real o imaginari, present o futur. Ens serveix per evitar riscos, per saber retirar-nos davant d'una amenaça i per posicionar-nos i planificar. Davant de la por, la tendència natural és fugir, però també podem amagar-nos, paraitzar-nos o tenir altres reaccions. Quan sentim por obrim molt els ulls, suem, els nostres músculs



es tensen, tremolem, els llavis s'estiren enrere, obrim la boca i cridem i ens cobrim la cara o el cos per protegir-nos.

RÀBIA: És una emoció carregada d'un fort disgust que apareix quan algú trenca una norma que per a nosaltres és important. La podem sentir per alguna persona o situació externa, present o passada, però també cap a nosaltres, per no ser coherents amb allò que voldríem fer. Sentim malestar, patiment i disgust. Ens obliga a fer alguna cosa, normalment descarregar físicament (picar, cridar...). Les celles baixen i s'ajunten amb força, les parpelles estan tenses, arrufem el nas i n'obrim les aletes, sentim calor, acceleració, de vegades ensenyem les dents i cridem. Quan sentim ràbia se'ns pot fer un nus a l'estómac, la gola se'ns bloqueja, sentim tensió muscular, el cor ens bateja amb més força, tanquem els punys... La ràbia ens serveix per defensar-nos davant d'allò que considerem injust, per marcar límits, per arriscar-nos.

AMOR: És una emoció universal d'estimació i afecte. L'amor és una de les primeres emocions que sentim quan naixem, ens ofereix seguretat, ja que ens permet establir vincles amb les persones properes. Tenim ganes d'estar amb l'altre, de tenir-ne cura. Experimentem sensacions agradables com l'alegria i la protecció. Somriem, ens brillen els ulls, la nostra cara està relaxada, no hi ha tensió. Tenim ganes d'abraçar, de tocar, d'acaronar, de compartir. Quan sentim molt d'amor notem una calidesa molt gran dins del nostre pit, a prop del cor, que té ganes de sortir!

FÀSTIC: El fàstic és una emoció que es basa en una sensació de rebuig i aversió davant d'alguna cosa, persona o situació que considerem molt desagradable. Sentim angúnia i podem tenir marejos d'estómac i, fins i tot, basques. Té una funció de protecció, ja que si un aliment està fet malbé ens farà fàstic sentir-ne l'olor. I també social, ja que ens fa comportar-nos correctament per relacionar-nos amb la resta (per exemple evitem fer pudor corporal). Quan sentim fàstic arrufem les celles i el nas i aixequem el llavi superior.

GELOSIA: És una resposta emocional que sorgeix quan veiem perillar la nostra relació amb una persona que considerem de la nostra propietat, quan no volem



compartir-la per por de perdre-la. Habitualment passa quan apareix una tercera persona (germà o germana, noves amistats...). La gelosia va de bracet de la frustració i l'enuig, i a vegades també de la tristesa. La gelosia ens pot ajudar a madurar i a tenir més autonomia emocional. Tot i estar molt relacionada amb l'enveja, aquesta última apareix quan nosaltres desitgem molt una cosa que posseeix una altra persona.

IMPACIÈNCIA: Aquesta emoció ve acompanyada de nerviosisme, inquietud i, fins i tot, ansietat per les ganes que tenim que alguna cosa acabi passant. També la podem sentir quan volem que allò que estem vivint passi com més aviat millor. Quan amb més força volem aconseguir allò que ens agrada, més desagradable pot arribar a ser la impaciència. És una emoció especialment forta en els infants, i cal treballar-la perquè arribin a ser persones adultes tolerants i madures. La impaciència crea irritabilitat, i pot anar lligada a la ràbia i la por que el moment que desitgem finalment no arribi. El nostre cos està inquiet, necessitem moviment, i és molt possible que no puguem concentrar-nos. La impaciència no té una funció clara, però reconeixent-la i treballant-la farem créixer la paciència, la tolerància i la serenitat.

SATISFACCIÓ: És una emoció que ens produeix alegria, benestar i plenitud. La sentim quan donem resposta a una necessitat física o psicològica, quan assolim un objectiu o quan ens sentim orgullosos i orgulloses d'haver fet bé alguna cosa. De vegades no aconseguim l'objectiu, però experimentem igualment satisfacció per haver-ho intentat i haver-nos-hi esforçat. La satisfacció reforça la nostra autoestima i ens motiva a continuar avançant.

CALMA: És una emoció de benestar i harmonia, que ens permet mantenir la serenitat i actuar de manera tranquil·la, sense impulsivitat. Ens serveix per reflexionar, buscar solucions i relacionar-nos amb els altres amb amabilitat. És més difícil arribar-hi quan tenim algun problema o dificultat, però podem aprendre'n a partir d'exercicis de relaxació i de la respiració. Quan sentim serenitat, la nostra musculatura es relaxa.

Emocions positives i negatives

Totes les emocions tenen la seva raó de ser o la seva funció, que ens permet adaptar-nos de la millor manera possible al nostre entorn. Per tant, si les emocions ens permeten sobreviure, sembla raonable pensar que totes elles són bones.

Popularment en el camp de l'educació emocional no hi ha consens al voltant dels termes negatiu i positiu per catalogar les emocions, ja que podria semblar que es parla d'emocions bones i dolentes. Tanmateix, les investigacions científiques majoritàriament cataloguen les emocions sota aquests dos grups. En ciència les paraules positiu i negatiu volen dir presència o absència d'alguna cosa i això no equival exactament a bo o dolent. Per exemple pot ser que una prova mèdica sigui positiva per una determinada malaltia o patògen i això no sembla gaire bo per ningú.

Així doncs, parlem **d'emocions positives o negatives** seguint la classificació de Tomkins (1984). Aquest autor agrupa les emocions en dues categories: positives (interès i alegria) i negatives (por, ansietat, ràbia, vergonya i fàstic). D'aquesta manera les primeres seran aquelles que ens produeixen benestar i les segones ens produeixen malestar. Podem veure que en tenim moltes més negatives que positives i també que existeix una emoció que no es pot catalogar com a positiva o negativa, ja que depèn de la situació: la sorpresa.

Això succeeix perquè les emocions negatives són les encarregades de la supervivència i apareixen de forma natural. En canvi, les emocions positives requereixen un esforç i les hem d'anar construint. La majoria dels estats emocionals que rebem són neutres, el repte consisteix en prendre'n consciència de forma voluntària transformar-los en positius (Bisquerra, 2020).

El màxim exponent de la **Psicologia positiva**, Martin Seligman (2010), va descriure el **Model PERMA**. Les seves sigles en anglès corresponen a: *Positive emotions*, *Engagement*, *Positive Relationships*, *Meaning* i *Accomplishment*. Aquesta teoria explica quines coses podem escollir lliurement per incrementar el nostra felicitat. És a dir que les persones que experimenten més benestar són



aquelles que tenen més emocions positives, es comprometen en tot allò que fan, tenen relacions interpersonals satisfactòries, busquen el sentit a la seva vida més enllà de les coses materials i estableixen metes que un cop assolides els proporcionen satisfacció.

Per a què serveixen les emocions

Darwin al 1872 va ser el primer en posar de manifest que les emocions tenien dues funcions molt importants. Per una banda, facilitar l'adaptació de les persones al seu entorn i d'aquesta manera garantir **la supervivència**, podent actuar de manera adequada davant els perills (per exemple fugint o lluitant). Per altra banda, serveixen com a **mitjà de comunicació** a través de l'expressivitat i la conducta.

Així doncs, des del punt de vista de la supervivència, cada emoció té la seva funció. Per exemple la por està relacionada amb la protecció, la ràbia amb l'agressió o la injustícia i la tristesa amb la introspecció.

A més, les emocions també tenen una **funció social** a través de les expressions facials i corporals i l'expressió verbal. Està demostrat que els nadons poden expressar gairebé des del naixement diferents estats emocionals a través de l'expressió facial i els seus progenitors poden identificar-les i reaccionar de manera adequada. Per tant, les nostres emocions expressen el que sentim i alhora regulen la manera en què els altres reaccionen davant nostre.

En definitiva les emocions faciliten **la interacció social**. Per exemple el somriure es pot produir de manera espontània si estem alegres, però també pot ser motivat socialment quan trobem un amic o ens presenten algú. Un altre cas és els dels rituals de comiat i els processos de dol quan perdem un ésser estimat, que ens permeten expressar tristesa i patiment i faciliten la readaptació i cohesió social de les persones properes al difunt.



LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL I EL BENESTAR

Per tal que les emocions acompleixin la seva **funció adaptativa i prosocial**, s'han de manifestar en el context i la intensitat adequades.

Així doncs, la **regulació emocional** òptima es produirà quan la persona sigui capaç de gestionar les seves emocions en relació a si mateixa i els altres i en el marc de les normes socials establertes. Aquesta regulació emocional està molt lligada a la intel·ligència emocional (Salovey i Mayer, 1990).

El constructe de **la intel·ligència emocional (IE)** va aparèixer els anys noranta i va ser popularitzat posteriorment per Daniel Goleman. Suposa l'habilitat de processar de manera correcta la informació emocional. Això inclou:

- **La percepció i expressió emocional:** l'habilitat de reconèixer les emocions pròpies i dels altres i expressar les emocions de forma correcta.
- **La facilitació emocional del pensament:** usar les emocions per facilitar la presa decisions, la solució de problemes i la creativitat o fixar l'atenció cap allò més rellevant.
- **Claredat emocional:** conèixer les causes i conseqüències de les emocions i la seva evolució.
- **Regulació emocional:** obertura a experimentar emocions positives i negatives, supervisar i reflexionar sobre els nostres estats emocionals sense reprimir-los ni exagerar-los i regular les emocions pròpies i alienes.

Existeix molta evidència científica que demostra que una bona intel·ligència emocional augmenta el benestar. Concretament, genera més satisfacció vital, redueix el risc de patir ansietat i depressió i millora èxit acadèmic i les relacions interpersonals, entre d'altres.

En definitiva la IE actuarà com a moduladora entre els esdeveniments de la vida quotidiana i les seves conseqüències. Així per exemple una persona amb una bona intel·ligència emocional és capaç de sobreposar-se millor a l'estrès laboral i estableix més relacions socials de suport.



Emoció, cognició i conducta

Sabem que els estats emocionals estan molt relacionats amb els processos cognitius i amb les conductes. Així per exemple les emocions positives promouen **la creativitat** i incrementen **l'autoestima** i es recorden més **aquelles coses que hem après** lligades a un estat emocional.

Els pensaments generen CREENCES que consoliden CONDUCTES. Les primeres emocions que crea una situació estan influenciades per una sèrie de **distorsions cognitives** que generen pensaments i posteriors conductes negatives o que no contribueixen a la millor solució de la situació. Algunes d'aquestes distorsions són: el filtre mental negatiu, etiquetar, generalitzar, pensar el pitjor o creure's responsable de tot o de res. Si davant la mateixa situació fem una anàlisi més neutre, provant de no generalitzar, ni anticipar coses que encara no han passat, possiblement els nostres pensaments seran més neutres i donaran lloc a noves emocions més útils per gestionar la situació.

Veiem el següent exemple:

| Situació: Arribo a casa el meu fill no ha estudiat | | | | |
|--|---|--|--|---|
| PRIMERES EMOCIONS | PRIMERS PENSAMENTS | DISTORSIONS | NOUS PENSAMENTS | NOVES EMOCIONS |
| Ràbia, frustració, inseguretat.. | Sempre fa el mateix, és un gandul, suspendrà totes les assignatures, soc un desastre com a mare/pare, no hi puc fer res, hauria d'estudiar cada dia dues hores... | Generalització, etiquetatge, bola de vidre, hiperresponsabilització... | Avui encara no ha començat a estudiar, sembla que no està gaire motivat, potser podria parlar amb ell i ajudar-lo, buscar noves alternatives, és un noi llest i pot aconseguir-ho, potser si el deixo una mica més lliure... | Esperança, interès, energia, confiança... |



Així doncs, les nostres emocions depenen de la valoració que fem de les situacions que ens passen més que de la situació en sí. La valoració de les situacions es realitza des de els esquemes afectius de cada subjecte, des de les seves creences, des dels seus valors...

La majoria de vegades escoltem per respondre, però no per comprendre. Busquem en la realitat la confirmació de les nostres creences: si crec que el meu company és un, només ens fixarem en les conductes que ho confirmin i les reforçarem actuant en conseqüència. Les creences si hi són han de ser poques i actualitzades en el present. Cal tenir en compte que tothom projecta el seu món intern (el teu mapa no és la realitat) i que tothom necessita ser reconegut pel que és i pel que fa.

Una vegada adoptem una creença oblidem que és una interpretació i la considerem una realitat. El principal mòbil que impulsa els processos de supressió, generalització i distorsió EN EL QUE PENSEM són els de donar forma a la informació que ens arriba perquè encaixi amb la nostra visió interna que tenim de nosaltres mateixos, dels altres i del món. Hi ha creences potenciadores i creences limitadores. Quines són en aquest moments les teves creences?

Cal vigilar les nostres expectatives per controlar les transferències i contrantransferències. Una cosa és el que jo he viscut i el que jo penso i una altra el que sent o pensa l'altre que pot o no coincidir amb mi. El cap, el cor i les mans han de cooperar per produir un canvi de conducta.

EL PAPER DE LA PERSONA FACILITADORA

Si pensem en les qualitats que hauria de tenir una persona que es dedica a l'educació emocional, podríem estar d'acord que hauria de ser flexible, proactiva, coherent, creativa, empàtica, tenir una bona autoestima, gestionar de manera positiva les emocions i tenir habilitats comunicatives i capacitat de motivar. En definitiva, a més de coneixements, cal disposar d'un seguit de capacitats psicosocials encaminades a reconèixer qui té al davant, què vol fer, com ho vol fer, entrar en acció i ser prou flexible per canviar, si cal.



D'aquesta manera, l'entrenament emocional ha de començar inevitablement per la persona facilitadora, que també té la seva experiència, i uns valors i aprenentatges que ha anat adquirint al llarg de la vida. Així doncs, l'autoreflexió i el creixement personal són aspectes clau a l'hora proporcionar als infants un bon acompanyament emocional.

Aquesta persona facilitadora és aquella que acompanya, que es comunica de manera coherent i respectuosa i que és capaç de crear, adaptar, organitzar i propiciar una sèrie d'elements per a l'aprenentatge de les habilitats per a la vida. En aquest sentit, ha de parlar poc i escoltar molt, per entendre i no per donar una resposta, ha d'estar atenta a la comunicació no verbal, retornar preguntes, resumir, fer reflexos. En definitiva, ha de creure en les capacitats dels infants, acceptar els seus sentiments i emocions, i acompanyar-los en la recerca de les seves pròpies respostes, respectant els diferents ritmes d'aprenentatge.

ESTRATÈGIES PER A LES PERSONES FACILITADORES

A continuació us proposem una sèrie d'estratègies que us poden ajudar a acompanyar els infants en la gestió de les seves emocions:

- Identificar les nostres emocions.
- Gestionar les nostres emocions.
- Identificar les emocions dels altres.
- Facilitar eines perquè els altres aprenguin a gestionar les seves emocions.
- Automotivar-nos i motivar.
- Tenir cura de les transferències i contratransferències.
- Ser proactives i no reactives!
- Nosaltres decidim quan, on, de quina forma i amb qui volem mostrar el que sentim.

És essencial que prenguem el control i el timó de la nostra energia emocional ja que és perillós deixar en mans d'uns altres o de les situacions externes una cosa



tan important com és el nostre equilibri emocional. Es tracta de decidir quin tipus de persona volem ser i, en funció d'aquesta elecció, passar a l'acció coherent, encara que no sigui fàcil.

Estratègies de regulació i autocontrol

Quines són aquelles situacions que et desborden i en les quals t'aniria bé prendre't uns moments de pausa per reflexionar o tranquil·litzar-te? Què et dius a tu mateix/a per entrar en aquesta espiral? Creus que és possible? De quina manera podries fer-ho? Quines estratègies utilitzes normalment per desconnectar o relaxar-te?

L'ecologia emocional (Conangla i Soler) és l'art de gestionar les nostres emocions de manera que l'energia que aquestes generen sigui dirigida al nostre creixement personal, a la millora de les nostres relacions interpersonals i a la construcció d'un món més harmònic i solidari. Un món interior i exterior emocionalment més ecològic no s'improvisa ni es troba fet. Cal prendre consciència que formem part d'un ecosistema humà i natural, en el qual tots som peces importants i influïm en el conjunt. Les nostres accions i la nostra passivitat tenen un impacte en el clima emocional global, i fan que augmenti el desequilibri, el patiment, la malaltia i la destrucció, o l'equilibri, l'harmonia, el benestar i la creativitat. Som responsables de la persona que som i corresponsables del món que tenim.

Apostar per la sostenibilitat emocional és ser intel·ligent. Cal reduir el nivell de tòxics que emanem, reutilitzar i reciclar capacitats i habilitats adormides, i reparar ferides per aconseguir l'harmonia. Per tenir una vida emocionalment sostenible és necessari treballar les tres R:

- Reduir els contaminants emocionals.
- Reciclar recursos i emocions.
- Recuperar l'harmonia.

Les 7 lleis de la gestió ecològica de les relacions:

- Llei de l'autonomia: ajuda't a tu mateix i els altres t'ajudaran.



- Llei de la prevenció de dependències: no facis pels altres allò que ells poden fer per si mateixos.
- Llei del bumerang: tot el que fas als altres també t'ho fas a tu mateix.
- Llei del reconeixement de la individualitat i la diferència: no facis als altres allò que vols per a tu, podeu tenir gustos diferents.
- Llei de la moralitat natural: no facis als altres allò que no vols que et facin a tu.
- Llei de l'autoaplicació prèvia: no podràs fer ni donar als altres allò que no ets capaç de fer ni donar-te a tu mateix.
- Llei de la neteja relacional: tenim el deure de fer neteja de les relacions que són fictícies, insanes i que no ens permeten créixer com a persones.

Estratègies internes per a nosaltres i per als infants

A continuació us proposem una sèrie d'estratègies internes que us poden ajudar a acompanyar els infants en la gestió de les seves emocions:

- Percebre / reconèixer/ investigar/ expressar / actuar. Aprendre a reconèixer indicis corporals. Exercicis d'atenció plena.
- Buscar informació per entendre el context. La caixeta de les preocupacions.
- Exercicis d'atenció plena. Distracció cognitiva (canviar el focus d'atenció- record agradable, una cançó, el meu plat preferit, visualitzacions...). La bola de neu. Microexcursions.
- El pot de la calma:
<https://www.siguestu.cat/pujades/files/EI%20pot%20de%20la%20calma%288%29.pdf>
- Els contes i les pel·lícules: <http://natibergada.cat/35-contes-imprescindibles-per-treballar-les-emocions>
- Curts: <http://natibergada.cat/curts-per-treballar-valors>



- Diàleg intern: dotar d'espais de silenci, d'atenció plena. Frena els pensaments estressants. El llenguatge positiu – PENSAMENT: Això serà important d'aquí a un mes? Autoafirmacions (Tot passa... L'important no és el que et passa, sinó el que fas amb el que et passa... Jo puc).
- Sentit de l'humor.
- Donar temps.
- Pensament alternatiu: què puc fer per aconseguir-ho?
- Treballar el pensament dicotòmic. El món no és BLANC O NEGRE.
- Tècnica ZIG-ZAG. Fites i fites graduals.
- Alleugerir el perfeccionisme i ajustar expectatives (especialment en l'adolescència).
- Esperit reflexiu: com estàs?, com et sents?, què has après d'aquesta situació complicada, d'aquesta adversitat?

Estratègies externes per a nosaltres i per als infants

A continuació us proposem una sèrie d'estratègies externes que us poden ajudar a acompanyar els infants en la gestió de les seves emocions:

- Recursos «Sigues tu» per a famílies: <https://www.siguestu.cat/ca/les-habilitats-per-a-la-vida-a-casa.html>
- Exercici físic (córrer, saltar, ballar, cantar... Gasta el cortisol de l'hipotàlem!).
- El contacte amb la natura.
- Alliberar-se en l'espai, respirar sa, ampliar mirada.
- Distreure'm: ajudar els altres.
- Modificar l'emoció – estat / modificar (solucionar) el problema – detonant (habilitats socials, competències socials).



NO PODEM NO COMUNICAR!

La comunicació, sovint, va del bracet de la gestió emocional. Depèn de com comuniquem validem o invalidem les emocions de l'altre. L'estil comunicatiu que usem és clau: comunicació oberta o tancada, directa o indirecta, amb tabús, amb silencis, plena, amb un, dos o més interlocutors, excloent o incloent, comunicació que informa, que censura, que acull, que exclou, que identifica, que dona lloc...

Quan ens comuniquem tenim dos components bàsics:

- **QUÈ DIUS.** El contingut: es diu alguna cosa concreta i literal, llenguatge verbal i llenguatge no verbal (mirades, gestos...).
- **COM HO DIUS.** Llenguatge no verbal: inclou gestos, mirades, actituds i té a veure amb com comuniquem, quina relació existeix amb l'altra persona, com la veiem, què esperem d'ella...

També podem comunicar-nos des de:

- Les relacions simètriques: són aquelles en què «l'un és igual que l'altre».
- Les relacions complementàries: són aquelles en què les posicions es complementen, «un té un rol i l'altre l'accepta», i a l'inrevés. Tot i que en un principi pugui semblar un tipus de relació poc democràtica no cal que sigui així.

Alguns dimonis de la comunicació

A continuació us proposem alguns elements que dificulten la comunicació i que cal evitar:

- Generalitzacions.
- Donar voltes i voltes a una cosa que va succeir fa temps. Donar voltes a la «meva versió» del conflicte.
- Omplir la comunicació de retrets, acusacions, lamentacions, amenaces i preguntes inquisidores.
- L'abús dels: tu hauries de, jo hauria fet, etc.
- La manca de coherència entre les nostres paraules i les nostres actituds.



A la família, grup o en les relacions interpersonals, podem comunicar-nos:

- Calmant, de manera que l'altra persona no s'enutgi.
- Culpant, de manera que l'altra persona et vegi molt fort.
- Superraonant (actuant com una computadora), per demostrar que s'està prenent la situació com si fos inofensiva.
- Distraient, de manera que s'ignora la situació. La persona es comporta com si aquesta situació no existís.

Àngels de la comunicació

L'escolta activa. La majoria de vegades escoltem amb el desig de respondre, però no per comprendre. Busquem en la realitat la confirmació de les nostres creences; només ens fixarem en les conductes que ho confirmin i les reforçarem actuant en conseqüència.

L'escolta activa implica la manifestació del desig d'escoltar (gestos, paraules...) amb una predisposició oberta al diàleg dintre d'una relació càlida, confiada, sincera i respectuosa, oberta a l'expressió d'opinions, sentiments i emocions. Animar l'altre que parli i esforçar-se per comprendre respectuosament el que diu.

| | D'acord amb l'altre | No estar d'acord amb l'altre |
|--|---------------------|------------------------------|
| Posar-se en el lloc de l'altre | SIMPATIA | EMPATIA |
| No ser capaç de posar-se en el lloc de l'altre | EGOPATIA | ANTIPATIA |

Ens ajudarà a escoltar activament: la posició corporal, el contacte visual, escoltar sense interrompre, tenir empatia, parafrasejar, resumir o assentir i l'atenció plena.



Assertivitat. Ajuda a expressar adequadament les emocions. Ser assertiu vol dir ser eficaç i dir justament el que es vol dir. Ser capaç d'expressar les necessitats, pensaments i sentiments propis sense ferir l'altre. Distingeix entre fets, sentiments, conductes i persones. Implica respecte cap a un mateix en expressar necessitats pròpies i defensar els propis drets, i respecte cap als drets i necessitats de les altres persones. La conducta assertiva afavoreix la socialització. Per assolir un comportament assertiu cal:

- Una autoestima sana.
- Tenir habilitats socials.
- Ser capaç d'expressar les necessitats, pensaments i sentiments propis.
- Tenir congruència i capacitat de convicció.
- Ser responsable de les pròpies decisions. Acceptar els errors.
- Canalitzar les emocions ecològicament. No caure en les amenaces.
- Relacionar-se de manera satisfactòria amb els altres.
- Valorar-se i respectar-se.

LA COMUNICACIÓ NO VIOLENTA

El model de la comunicació no violenta inclou quatre passos:

1. Observar el que passa realment en una situació: el que es diu, el que passa, i escoltar sense jutjar ni avaluar.
2. Investigar com ens sentim respecte al que està passant: ofesos, espantats, alegres, divertits, irritats...
3. Identificar quines són les nostres necessitats i les dels altres.
4. Fer una petició per comunicar i intentar assolir la meva necessitat.

QUÈ MÉS?

Alguns aspectes generals que cal tenir en compte són:

- Preguntar en lloc d'afirmar.



- Donar informació.
- Expressar-se en poques paraules.
- Acollir i donar nom al sentiment.
- Concedir desig de la fantasia.
- Manifestar expectatives i mostrar el camí per millorar.
- Donar opcions, parafrasejar i resumir.
- Mostrar interès, reflectir o aclarir.
- Crítica constructiva: cal censurar conductes, no criticar persones. Cal elogiar la conducta del nen, no al nen. El missatge que cal transmetre és la nostra desaprovació pel seu comportament.
- Parlar de forma breu i clara. Menys ordres i més paraules clau. Però no ens oblidem que educar és repetir.
- Els missatges positius: reconeixements (això que dius em sembla bé), lloances (quina gran idea que has tingut), expressió de coincidències (tu i jo opinem el mateix en..., però d'altra banda...) i aproximacions (accepto part del que dius... però jo hi afegiria...). Atenció als NO... els justos i necessaris! Proporció d'1 a 5!
- Els missatges «jo»: amb ells pretenem evidenciar els nostres sentiments, emocions i opinions davant les conductes i missatges de l'altre.
- Concretar i no generalitzar.
- Què ha passat? Vigilar les etiquetes i passar de l'ETS al FAS.
- Parlar de conseqüències, però no des de l'amenaça.
- Ponderar els NO.
- Crear espais de comunicació nutritiva.
- Parlar des del present.
- Fer elogis descriptius.