

Educació Emocional



Seminari CLIC VOC 11-12

SENTIMENT/ EMOCIÓ ESTAT D'ÀNIM



Sentiment

- És un **estat interior** d'una persona o animal que experimenta una emoció.
- Cada **cultura** potencia uns sentiments, evita uns altres i admet unes formes d'expressar-los.
- És una **emoció feta conscient** que aconseguim identificar i classificar.
- Està condicionat pel contingut del **pensament**.
- És un estat psíquic complex que parteix de les emocions però que és conscient i té una **durada superior** a l'emoció.

Sentiment

- La gamma de sentiments és molt més **àmplia** i plena de matisos que la de les emocions perquè l'experiència i la cultura van definint i caracteritzant els sentiments.
- Segons **Marina**:

Interès i sorpresa

Atracció

Alegria

Resignació/impotència

Amor

Inseguretat

Vergonya

Culpa/remordiment

Avorriment

Aversió/enveja

Frustració/tristesa

Fúria

Alleujament

Angoixa/Desesperança

Orgull

Estats d'ànim

- Tenen una durada **més llarga** que les emocions.
- Són **més persistents**.
- Són **menys permanents** que els sentiments.

Emocions

- **Activacions físiques breus** que es manifesten **com a respostes a estímuls** que alteren la nostra conducta habitual.
- Perquè es produeixi una emoció he d'avaluar l'estímul.
- Les emocions **tenen manifestacions físiques palpables** com ara tornar-se vermell, suar, canvis musculars, etc

Emocions

- Les emocions són fonamentals per la nostra vida perquè **provoquen una activitat**, una determinada conducta i ens serveixen per la supervivència i l'autodefensa
- Les emocions bàsiques són **innates**. Tant les emocions positives com l'alegria com les negatives com la por són fonamentals

Emocions

- Segons Ekman les emocions bàsiques són **universals**, és a dir iguals per a tota l'espècie humana.
- Però la **cultura modifica** l'expressió de les emocions amb la repressió i amb la valoració moral.
- Les emocions **afecten el nostre pensament** i la nostra conducta encara que no en siguem conscients

Gestió de les emocions

3 vies en la gestió de les emocions:

1. Herència **genètica**

2. Gestió de les emocions per part dels **pares i familiars** propers.

3. **Treball personal** posterior de les emocions

Gestió de les emocions

- Determinades conductes que no entenem són provocades per **emocions reprimides** en el nostre inconscient i que bloquegen la nostra acció i també afecten el nostre pensament.
- Per a això és útil **tenir consciència** de les nostres emocions, **acceptar-les**, **comunicar-les** i **modificar** les conductes si convé.

Estudis sobre emocions

- Fins **ben entrat el segle XX** no es comença a estudiar de manera científica les emocions.
- El **conductisme**, als seus inicis, no van considerar gaire les emocions perquè era molt difícil definir uns patrons d'observació totalment objectius i en general el discurs sobre les emocions quedava relegat a l'àmbit de la sensació o experiència individual.
- La **psicoanàlisi** i Freud no van estudiar de manera sistemàtica les emocions, que definien com afectes, i únicament es va dedicar a analitzar en profunditat **l'ansietat**.
- Les **teories cognitives**, a partir dels anys 60, van interessar-se de manera sistemàtica per les emocions.
- Aquest nou interès és paral·lel als descobriments dels anys 40 i 50 sobre els **processos fisiològics de les emocions**. Especialment la confirmació empírica que la base estructural de les emocions és una part del **neocòrtex**, connectada a **l'amígdala i a l'hipocamp** que estan relacionats amb el tàlam i l'hipotàlam. La conducta emocional està lligada a l'activitat global del còrtex i de la racionalitat humana i no és un aspecte del sistema nerviós autònom.
- Tenim **2 amígdales** a 5 cm de profunditat dels ulls, a la vora de l'oïda i el nas. L'amígdala dreta capta els estímuls externs i l'esquerra els interns.

Tipus d'emocions

Emocions bàsiques:

1. Sorpresa
2. Por
3. Disgust
4. Còlera
5. Tristesa
6. Felicitat

Tipus d'emocions

- Altres emocions **bàsiques**:

1.amor

2.vergonya

3.aversió

4.ansietat

5.alegria

Estadis emocionals i emocions

Teoria evolutiva de las emociones (Manel Troya, 2011)

	<i>PROTO-EMOCIONES</i> 0-6 meses	<i>PRE-EMOCIONES</i> 6 meses-2 años	<i>EMOCIONES SIMPLS</i> 2-4 años	<i>EMOCIONES SOCIALES</i> 4-6 años	<i>EMOCIONES CULTURALES</i> 6-12 años	<i>EMOCIONES MORALES</i> 12-18 años
MOTIVACIÓN Y BUSQUEDA (Deseo)	Necesidad Ansiedad	Pasión Dependencia	Fantasía Alta Preocupación	Creatividad Obsesión	Voluntad Compulsión	Vocación Bloqueo
VINCULACIÓN (Alegria, Afecto)	Satisfacción Atracción	Euforia Ternura	Alegría Enamoramiento	Entusiasmo Interés	Dicha Amistad	Felicidad Amor
DEFENSA ACTIVA (Rabia)	Frustración Relajación	Ira Sosiego	Rabia Tolerancia	Hostilidad Respeto	Rencor Perdón	Odio Aceptación
DEFENSA PASIVA A UNA AMENAZA (Miedo)	Angustia Seguridad	Temor Confianza	Miedo Esperanza	Fobias Valor	Aprensión Superación	Precaución Fe
ELABORACIÓN DE LA PERDIDA o SEPARACIÓN (Tristeza)	Perdida	Penal/ Depresión	Tristeza	Sufrimiento	Padecimiento	Duelo

Emocions i gènere

- **Les nenes expressen més obertament** i intensament **les emocions i sentiments**, a excepció de la ira (Saarni 1993).
- En general, **els nens mostren** nivells **més** alts d'**agressivitat** que les nenes, tant física com verbal (Hyde, 1984).
- Una educació que mantingui la **desigualtat entre els rols** masculins i femenins **desenvolupa diferents aptituds**: nenes interessades en la lectura i expressió d'indicadors emocionals i nens que minimitzen emocions relacionades amb la vulnerabilitat, la culpa, la por i el dolor (Brody i Hall 1993, Goleman 1996).

Per què l'educació emocional?

- El desenvolupament emocional **precedeix** moltes de les formes de **cognició**.
- Parlar de sentiments **ajuda als nens a controlar-los** i a no ser irreflexius.
- Comprendre i expressar sentiments i emocions **fomenta relacions de confiança** i bones habilitats per **resoldre problemes**.
- La capacitat de parlar de sentiments és decisiva per més endavant, sobretot a l'adolescència, quan s'han d'encarar fortes pressions socials. **Els prepara pel futur**.
- Com més capaços siguin d'emprar i entendre els seus sentiments millor serà el **benestar personal, l'adaptació al medi i les seves relacions amb els altres..**

Objectius de l'educació emocional

- Augmentar el **benestar personal i social**.
- **Comprendre's** un mateix i els altres.
- **Prevenir** els efectes nocius dels sentiments negatius.
- Desenvolupar la capacitat de **generar i gaudir d'emocions positives**.
- Desenvolupar la capacitat d'**automotivar-se**.
- Augmentar la **tolerància a la frustració**.
- **Disminuir la timidesa**.
- Millorar la capacitat de **prendre decisions**.
- Millorar la capacitat de donar **respostes reflexives**.
- Augmentar el **raonament i les accions morals**.

Procediments bàsics d'actuació

- **Designació** d'emocions.
- **Comprensió** d'emocions.
- **Expressió** d'emocions.
- **Gestió** adequada d'emocions.
- Utilització de mètodes específics d'**autocontrol**.
- Comprensió de la **diferència entre sentiments i conductes**.
- Relació entre **pensaments i sentiments**.
- **Comunicació verbal i no verbal**.
- Captació i interpretació correcta de **senyals socials**.
- Augment del **pensament crític**.

Paper de la mestra/del mestre

- Ignorar o restar importància als sentiments dels alumnes amb crítiques, amenaces, càstigs i burles.
- Manifestacions emocionals que s'interpreten com a intents de manipulació.
- Infants que siguin durs emocionalment

Mestres preocupats per la disciplina, pel manteniment de l'autoritat i per la por a perdre el control .

Alumnes amb dèficits de competència social i en la manera d'enfrontar constructivament els problemes.

Paper de la mestra/del mestre

- **Bona comunicació** amb l'alumnat.
- S'han d'haver creat uns **bons vincles**.
- Ambient amb la **mínima ansietat** possible.
- **No som autòmats**, ni deixem aparcaades les nostres emocions. Transmetem inconscientment missatges amb gran càrrega emotiva. Som **models emocionals**.
- És important que **ens sentim satisfets de nosaltres mateixos i dels nostres alumnes**.

Paper del mestre/de la mestra

- Creure en la **necessitat de controlar la resposta** que donem als comportaments dels alumnes.
- La nostra intervenció a classe està condicionada per les **interpretacions que fem del comportament** de cada alumne/a.
- Podem **augmentar la percepció positiva** que tenim dels alumnes.
- **Comprendre** per què els nens i nenes actuen com actuen.
- **Reconèixer els propis sentiments** respecte de l'alumnat.
- **Augmentar la pròpia competència emocional** seguint els següents passos: calmar-se, entendre el que passa i com ens sentim, buscar solucions, aplicar-les, revisar-ne l'aplicació, buscar noves solucions si cal

Paper de les famílies

- **Acceptar** les emocions dels fills.
- Ajudar a **parlar-ne**.
- **Oferir suport** afectiu.
- Ajudar a **explorar estratègies** per afrontar les emocions i els problemes.
- **Compartir** experiències emocionals **enforteix la relació** pares/fills.