

L'**e**ducació **e**mocional com a **e**ina de millora personal del professorat



Disseny d'un programa formatiu

M. Rosa Solé Gómez

msole36@xtec.cat

Curs 2006-2007

La realització d'aquest treball ha estat possible gràcies a una llicència per estudis concedida pel Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya.

(Resolució EDC/2669/2006, del 4 d'agost, DOGC 4699 de 17.8.2006)

ÍNDEX

MEMÒRIA DE LA LLICÈNCIA	11
Antecedents del tema objecte de treball	12
Justificació de la necessitat del material	13
Objectius proposats	15
Destinatari	15
Presentació del material elaborat	16
Aplicació i valoració del treball realitzat	17
Agraïments	18
MATERIAL DE FORMACIÓ	19
1. BLOC GENERAL	23
Introducció	24
Activitat de presentació	25
La làmpada meravellosa	26
Vocabulari sobre fenòmens afectius	27
El vaixell de les emocions	29
Classificació de les emocions	31
Classificació d'emocions	34
Com es forma una emoció	35
Components de l'emoció	38
Què ens passa quan sentim	39
Funcions de l'emoció	40
Causes de l'emoció	44
Emocions i situacions	46
Efectes de l'emoció	47
Emocions i relacions	47
Com ens afecten les emocions?	48
Influència de la cultura en els fenòmens afectius	49
Els efectes de la cultura en les emocions	50
El concepte d'intel·ligència emocional	51
El concepte d'educació emocional	52
Components de la competència emocional	53
Bibliografia bàsica	54

2. CONSCIÈNCIA EMOCIONAL	55
Què és la consciència emocional?	56
Components de la consciència emocional	57
Per a què serveix la consciència de les emocions	58
Paisatges emocionals	59
Viure conscientment	60
La roda de la vida	61
Emocions i trajectòria vital	62
La petjada de les meves emocions	63
La meva trajectòria professional	64
Maduresa emocional	65
DAFO per al meu creixement personal	66
Intensitat de les emocions	67
La meva temperatura emocional	68
Diferents graus de consciència emocional	69
Els meus punts cecs	71
Les emocions en les relacions amb els altres	72
La darrera vegada	73
Reconèixer emocions en els altres	74
Com es deuen sentir?	75
Com afecta l'expressió facial i corporal de les emocions	76
Com em sento quan veig a...	77
El mirall em retorna la meva imatge	78
L'eco de la vida	79
Com m'expresso?	80
Expressió corporal de les emocions	81
Les emocions en el treball	82
Els rols de la feina	83
Valors i expectatives	84
Els meus valors	85
Les meves expectatives	86
Les creences	87
L'escut d'armes	88
El meu far	89
Top models	90

3. REGULACIÓ EMOCIONAL	91
Què és la regulació emocional?	93
Regular les emocions	94
Emocions desagradables	96
Components de la regulació emocional	97
De quina manera podem regular les emocions?	97
Quines estratègies són més adequades?	100
Com s'aprèn a gestionar les emocions?	100
Efectes de no regular les emocions:	101
Estratègies d'afrontament	102
El mur	103
Consultori	107
Queixar-se és de franc	108
 3.1. ESTRATÈGIES PER INCIDIR EN ALLÒ QUE PASSA REALMENT	 109
Som éssers proactius	110
Estímul sensorial	111
Activitats agradables	112
Pluja de petits plaers quotidians	113
La xarxa de relacions	114
L'atenció selectiva	115
Què veus en aquesta imatge?	116
El got buit o ple	117
Balanç positiu	118

3.2. ESTRATÈGIES PER INCIDIR EN LA VALORACIÓ QUE FEM DE LES SITUACIONS	119
Valoracions?	120
La valoració que fem de les situacions	121
Bona sort, mala sort, qui sap?	122
Àngels i dimonis	123
Les distorsions cognitives	124
La història de l'home que buscava un martell	125
Distorsions cognitives	126
Les atribucions cognitives	130
Atribucions	131
L'estil atribucional	132
A què atribueixo	133
Les creences	134
"Només bec aigua mineral"	135
Creences limitadores	136
Creences sobre com som nosaltres, el món i els altres	137
Parts rebutjades	138
"L'elefant encadenat"	139
Les frases lapidàries	140
El diàleg intern	141
El que ens diem	142
Què em dic quan...	143
Em reconcilio amb el meu crític	144
El meu jutge	145
Les expectatives d'autoeficàcia	146
Com ens afecten les expectatives	148
L'arbre	149
Com m'afecten les expectatives?	151

3.3. ESTRATÈGIES PER INCIDIR EN LES REACCIONS FISIOLÒGIQUES	152
Fem un stop	154
Consciència del cos	155
Interior-Exterior	156
Consciència del cos	157
Respiració	158
Respiració	159
Relaxació	160
Relaxació progressiva	161
Visualització	162
Visualitzacions	163
Visualitzacions per distanciar-se	165
3.4. ESTRATÈGIES PER INCIDIR EN EL COMPONENT COGNITIU DE L'EMOCIÓ	166
Creences irracionals	167
Qüestionari de creences irracionals	171
Conseqüències de les creences irracionals	175
Les conseqüències de els nostres “hauria de” dogmàtics i absolutistes són:	176
Característiques de les creences irracionals	176
Els meus “hauria de...”	177
La dona perfecta	178
Racional-Irracional	180
Com m'afecten les situacions i com puc canviar-les	182
Autoinstruccions	183
Autoinstruccions	184
Canviar el significat de les emocions	185
Reformulació positiva	186
Reetiquetar les emocions	187
Relativitzar les emocions	188
També això passarà	189
Creació de respostes emocionals alternatives	190
Imaginació racional- emotiva	191
Canviar el color de les emocions	192

3.5. ESTRATÈGIES PER INCIDIR EN L'EXPRESSIÓ DE LES EMOCIONS	193
El poder de les formes	195
Expressió verbal de les emocions	196
Expressió indirecta de sentiments	198
“Missatges jo”	199
La finestra de Johari	200
Expressió no verbal de les emocions	204
Expressió d'emocions	205
Regular la intensitat de les emocions	206
Com ens movem	207
Quan i amb qui expressar emocions	208
Emocions privades i públiques	209
 3.6. ESTRATÈGIES PER INCIDIR EN EL COMPONENT COMPORTAMENTAL	 210
Conseqüències que mantenen els comportaments	211
Com resoldre els problemes que generem amb les nostres conductes?	212
Cap on volem anar	213
Reaccions emocionals disfuncionals	114

4. AUTONOMIA PERSONAL	215
Components de l'autonomia personal:	217
Autoestima	218
Efectes d'una bona autoestima	219
Efectes d'una baixa autoestima	219
Com ens afecta l'autoestima	220
Autoconcepte i autoestima	221
Inventari del concepte de mi mateix/a	222
El meu símbol	223
Punts forts i dèbils	224
Les meves qualitats	225
Factors que incideixen en la formació de l'autoestima	226
Un regal	228
La persona més important del món	229
Que bonics són els anuncis	230
Sóc únic i irrepetible	231
La veu crítica i la compassió	232
Com perdonar-me i perdonar els altres?	234
Canviant de perspectiva	235
Ressentiment	236
Responsabilitat personal	237
Responsable jo?	239
El cas del boig del pont	240
La culpa sempre és dels altres	241
L'avi i el nen	242
Automotivació	243
Les necessitats psicològiques	245
Com estan les meves necessitats psicològiques?	247
Motivació intrínseca/extrínseca	248
Quin és el meu combustible?	249
Necessitats socials	250

Estratègies de planificació i avaluació de metes	251
Petits objectius de millora personal	254
Què em fa moure?	255
El meu epitafi	257
Cap on vaig	258
Qui s'ha endut el meu formatge?	259
Anàlisi crític de normes socials	260
Com saber si un valor és sa?	260
Quins valors compro i quins no?	262
Assertivitat	263
Elogiem	265
Respostes assertives	266
Respondre assertivament a les crítiques	267
Respon a les crítiques	269
Actitud positiva	270
El meu estil explicatiu	272
Test d'actitud positiva	273
Positiu?	275

5. BIBLIOGRAFIA	276
------------------------	------------

MEMÒRIA DE LA LLICÈNCIA

ANTECEDENTS DEL TEMA OBJECTE DE TREBALL

L'educació de les emocions és un tema que està en alça des de fa uns anys. Des de que el 1995, Goleman va publicar el seu best-seller "*Intel·ligència emocional*" no han parat d'aparèixer llibres relacionats amb aquest tema.

Per què hi ha tant de rebombori en aquest sentit?

Perquè vivim en la societat del benestar i la gent cada dia estem més interessats en sentir-nos satisfets amb la vida que portem, i no només això, també volem realitzar-nos amb la feina.

Hi ha hagut un canvi de mirada des de allò material (tenir un bon sou) cap a allò més espiritual o afectiu (sentir-se satisfet i valorat, tenir una bona relació amb els companys del treball..).

Cada vegada més, les persones busquem el nostre benestar personal i professional i això no s'aconsegueix en dos dies, ni amb l'acumulació de títols. Es una qüestió d'actitud i de desenvolupament personal que requereix temps i esforç.

En l'àmbit educatiu s'han produït una sèrie de transformacions en els darrers anys que han afectat al paper que els docents juguem en els centres:

En primer lloc l'ampliació del currículum no només en relació als temes acadèmics, sinó l'enfocament cap al desenvolupament integral de la personalitat dels alumnes.

Una de les premisses bàsiques i fonamentals per promoure el desenvolupament de la competència emocional entre els estudiants, és que les persones que els eduquin també desenvolupin la seva.

Els docents actuem com a models, ja que els alumnes aprenen de l'observació de les nostres reaccions i expressions emocionals davant les situacions quotidianes de la classe (aprenen per imitació).

Aquest fet ha comportat, en segon lloc, un canvi del rol del docent no només com a informador-transmissor de coneixements sinó com a formador-mediador. En aquest paper de mediador, la seva competència socioafectiva incideix en l'adquisició d'aprenentatges significatius i en la convivència pacífica en les aules, i per tant, en l'eficàcia de la seva tasca.

Els mestres i professors, educadors de nois i noies, haurien de tenir una capacitat emocional només pel fet d'educar. Però amb molta més raó si creiem que educar vol dir no únicament instruir, sinó ajudar al desenvolupament integral de la persona i transmetre bon humor, entusiasme i felicitat mentre treballem (Esmorís, 2002).

En tercer lloc la creixent diversitat de l'alumnat en els centres fan necessari una major adaptació del professorat a les diferents necessitats, ritmes i característiques dels alumnes alhora que s'intenta que l'alumne s'integri i no se senti desplaçat.

Aquesta diversitat és, malauradament, font de conflictes. Això ens porta a la necessitat d'implementar programes de convivència en els centres, que requereixen d'una formació específica dels professionals que els han de dur a terme.

Cal tenir en compte que tot conflicte té una dimensió emocional inherent (si no hi ha emoció no hi ha conflicte, sinó problema) i que millorant la gestió de les emocions es redueixen els conflictes o bé en tot cas n'és més fàcil la resolució... En la pràctica educativa emocions i conflicte s'interrelacionen (Horno, 2004)

Tots aquests aspectes incrementen el grau de implicació personal que la feina requereix i fan necessària una bona gestió personal i emocional del professorat.

D'altra banda, el impacte de les noves tecnologies de la informació i la comunicació, pel nivell d'actualització constant que requereixen, i les diverses reformes educatives i reconversions professionals que hem viscut en els darrers anys, suposen un alt cost personal i una pressió afegida a la que ja comporta la docència en les aules.

Tots aquests factors i altres fan que entre els riscos laborals de la professió destaquin els problemes d'equilibri psicològic i emocional. Sentim parlar del burn-out del docent, de l'estrès, de la desmotivació del professorat, de les dificultats per adaptar-se als nous temps.

Això fa necessari dotar al professorat d'estratègies i recursos per poder fer front als canvis de la vida quotidiana i a les exigències que els planteja el sistema educatiu.

L'educació emocional es perfila, per tant, com un dels elements essencials que tot docent ha de tenir en el seu bagatge ja que:

“L'educació emocional té com a objectiu donar a l'individu recursos i estratègies conductuals, cognitives, emocionals i d'interacció social que permetin tenir un major control de la pressió tant interna com externa i evitar d'aquesta manera que es tradueixi en estrès, prevenir-lo de possibles trastorns i millorar la seva salut psicològica”.

(Salmurri, 2004).

Una acurada formació emocional del professorat ha de repercutir necessàriament en el seu benestar personal, i per tant en el benestar d'aquells que l'envolten.

JUSTIFICACIÓ DE LA NECESSITAT DEL MATERIAL

La formació del professorat en educació emocional es fa necessària per tres motius:

A) COM A EINA DE MILLORA PROFESSIONAL

- La finalitat de l'educació és el desenvolupament integral de l'individu. L'informe Delors assenyala quatre pilars de l'educació:

- a) aprendre a conèixer,
- b) aprendre a fer,
- c) aprendre a conviure,
- d) aprendre a ser.

Tradicionalment dins l'escola s'ha emfatitzat els dos primers aspectes, relacionats bàsicament amb els coneixements i procediments establerts en el currículum escolar i s'ha oblidat els dos darrers, que tenen a veure amb la intel·ligència interpersonal i la intrapersonal, ambdues relacionades amb l'educació emocional.

Es fa necessari, doncs reivindicar una formació integral que inclogui el desenvolupament dels aspectes emocionals i de relació interpersonal.

- El procés educatiu es produeix bàsicament en situacions d'interacció social: cal tenir en compte com aquesta relació interpersonal i les emocions que suscita poden facilitar o dificultar el procés d'aprenentatge.

Els estats d'ànim positius augmenten la capacitat de pensar amb flexibilitat i complexitat, milloren la recerca de solucions als conflictes i la presa de decisions. De la mateixa manera els estats d'ànim negatius fan més difícil el nostre treball.

- El treball en equip és cada vegada més important. Cal desenvolupar aspectes com la presa de decisions, comunicació assertiva i afectiva, resolució de conflictes i tot dins i fora de l'aula (i en relació a tota la comunitat educativa). Indiscutiblement això requereix que el docent desenvolupi la seva intel·ligència emocional.
- La conflictivitat en els centres augmenta alhora que també ho fan els comportaments disruptius i el fracàs escolar. Segons Moreno (1998), molts d'aquests problemes tenen la base en el "subdesenvolupament afectiu" o escàs coneixement emocional que tenim de nosaltres mateixos. Diversos autors justifiquen la inclusió de l'educació emocional en el currículum per tal de millorar la convivència (entre altres beneficis) i prevenir les conductes antisocials.
- D'altra banda es fa cada vegada més necessari educar els nostres alumnes en intel·ligència emocional, i tal com diuen Bach i Darder (2002) "Hem d'educar no només les emocions sinó que hem d'educar també des de les emocions: hem d'educar emocionalment".

B) COM A EINA DE MILLORA PERSONAL

- No es pot dur a terme un treball sobre intel·ligència emocional sense una implicació del professorat. Un programa d'educació emocional ha de tenir com a prioritat els mestres i professors, que són en definitiva els qui l'han de dur a terme. En aquest sentit Collell (2003) afirma que al professorat ens manca eines i formació per afrontar aquest aspecte amb garanties d'èxit.

És indispensable un professor interessat, en primer lloc, en desenvolupar les pròpies capacitats emocionals, i en segon lloc, en desenvolupar les dels seus alumnes. Parafrasejant Darder (conferència de les "Primeres Jornades d'Educació Emocional" ICE-UB) *"ningú pot educar les emocions si no està en camí per educar les seves. La persona educa més pel que és que pel que sap"*.

- L'educació és una professió d'ajuda que es realitza a partir de la comunicació i de l'intercanvi. La relació interpersonal és indispensable (dins i fora de l'aula) en el context educatiu, i la dimensió emocional és clau en les relacions humanes.
- L'educació emocional repercuteix en el benestar i la satisfacció personal. Incideix en la millora de l'autoestima, facilita una gestió adequada de les emocions i enforteix les relacions personals. És per tant una eina al servei del creixement i el desenvolupament personal.

C) COM A EINA DE PREVENCIÓ I MILLORA DE LA SALUT LABORAL

- Un dels riscos laborals més importants dels docents són els problemes d'equilibri psicològic i emocional (en el Pacte Nacional per a l'Educació: idees per al debat, grup de professorat). En aquest treball, però, plantejem l'educació emocional no només com una eina per suplir aquelles mancances que, sovint amb raó, s'atribueixen al professorat (desmotivació, burn-out, baixa autoestima, estrès...) sinó com una eina potent per al desenvolupament personal i professional.
- Pel que fa a la salut laboral, l'educació emocional comporta, entre altres beneficis, prevenir els efectes perjudicials de les emocions negatives, desenvolupar l'habilitat de generar emocions positives, desenvolupar l'habilitat d'automotivar-se i adoptar una actitud positiva davant la vida.

OBJECTIUS PROPOSATS

Els objectius són :

- Dissenyar un programa d'educació emocional que inclogui activitats per donar resposta a diferents tipologies d'aprenentatge de les persones.
- Elaborar un recull d'activitats per desenvolupar la competència emocional del professorat.
- Aportar un marc teòric que serveixi de base explicativa per cadascuna de les activitats.

Amb la finalitat de:

- Millorar la formació del professorat en educació emocional.
- Sensibilitzar i informar el professorat envers la importància de l'educació emocional per enriquir-se tant en la vida personal com professional.
- Incidir en el benestar personal del professorat, millorar la satisfacció professional i contribuir a l'augment de la salut laboral psíquica dels docents.
- Contribuir a la millora del sistema educatiu, ja que l'alumnat gaudirà dels avantatges de tenir professorat amb una bona preparació emocional.

En resum, **contribuir al desenvolupament professional i personal dels docents.**

DESTINATARIS

Aquest material està destinat bàsicament a professorat que imparteix cursos d'educació emocional per a docents (adaptable a adults en general).

Tanmateix pot ser útil com a material d'autoformació per a professorat interessat en l'educació emocional o que vulgui provar algunes d'aquestes activitats amb alumnat (evidentment caldria fer una selecció d'aquelles activitats que puguin semblar-li adequades per al nivell d'edat).

PRESENTACIÓ DEL MATERIAL ELABORAT

El material elaborat ha estat un dossier que conté 120 activitats d'educació emocional de fàcil aplicació referents a la competència intrapersonal i un manual per al formador/a (annex).

Aquests materials es presenten per separat per tal de fer-ne la lectura més amena.

Pel que fa al dossier:

Les activitats es presenten repartides en quatre blocs diferenciats pel color de l'encapçalament:

- Bloc general (en groc)
- Consciència emocional (en verd)
- Regulació emocional (en blau)
- Autonomia personal (en carabassa)

El primer bloc pretén ser una introducció al món de l'educació emocional, i conté activitats de caire general a més d'una base teòrica imprescindible per entendre el fenomen afectiu i una bibliografia bàsica per a professorat que vulgui aprofundir en el tema o implementar un programa d'educació emocional en el seu centre.

Els tres blocs restants contenen un apartat teòric que defineix la competència a treballar i a continuació es desgranen els diferents subapartats d'aquesta competència, que combinen una breu aportació teòrica sobre cada tema seguida de les activitats que el desenvolupen.

Al final s'hi ha inclòs la bibliografia emprada en l'elaboració del projecte.

Les activitats mostren en el seu encapçalament una icona que indica el tipus de metodologia necessària per dur-la a terme:

	Activitat en que es requereix un treball personal escrit o dibuixat.
	Activitat de debat, ja sigui en gran grup o per parelles.
	Activitat per reflexionar individualment.
	Activitat en que cal treballar a partir de la fitxa de l'activitat (per fer-ne còpies).
	Activitat vivencial o de dinàmica de grup.

Algunes activitats han estat adaptades d'altres autors (en aquest cas, s'indica en la mateixa activitat). Altres són dinàmiques que es fan en diferents àmbits de formació i no en coneixem la font.

Quan alguna activitat necessita un solucionari, l'hem inclòs a continuació de la mateixa activitat (per tal de no complicar massa la feina del formador).

Pel que fa al manual del formador

Conté la descripció de les activitats i la manera com dur-les a terme per tal que el programa sigui de fàcil aplicació i replicació. En cada activitat s'hi ha especificat:

- Nom de l'activitat
- Bloc al qual pertany
- Objectius que es pretén assolir
- Materials necessaris per dur-la a terme
- Explotació de l'activitat i metodologia
- Observacions (si és necessari)
- Durada aproximada

La majoria de les activitats estan suficientment desenvolupades en el dossier, però en altres convé algun aclariment que consta en el manual.

Algunes activitats es poden presentar en formats diversos: si contenen imatges per comentar, es podrien projectar (millor que fotocopiar-les). D'igual manera els contes es poden imprimir, llegir o projectar-los perquè cadascú vagi llegint al seu ritme.

Aquestes opcions diverses per presentar l'activitat són les que estan explicades en el manual del formador i es deixen força obertes per que cadascú pugui triar l'opció que més li agradi.

APLICACIÓ I VALORACIÓ DEL TREBALL REALITZAT

Algunes de les activitats presentades en aquest treball han estat posades en pràctica a l'Escola d'Estiu de l'Associació de Mestres Rosa Sensat i en diversos cursos de formació del professorat de la província de Tarragona, amb molt bon resultat.

Esperem que aquest material pugui ser utilitzat per companys formadors i consultat per professorat interessat, i que contribueixi a la sensibilització del professorat en l'educació emocional.

Ens agradaria que en anys posteriors algú pogués replicar les diferents activitats presentades en una llicència d'estudis i pogués aportar resultats de millora en la competència emocional dels docents.

Esperem també poder seguir actualitzant les activitats i aportant nous recursos per a la formació del professorat a partir de la creació d'una pàgina web.

AGRAÏMENTS

Vull agrair les orientacions, col·laboració i suport en la realització d'aquest treball a:

La Mireia Cabero per accedir a supervisar aquest treball, la seva disposició i generositat en dedicar-me el seu temps i les valuoses orientacions, consells i suggeriments.

Florinda Gómez per la revisió, aportacions i dedicació.

Pau Grané pel seu suport constant i la seva paciència.

Milos Salgueda, Jordi Tebé i Queralt Carnicer per les seves aportacions i entusiasme.

Xavi Rosell pel suport informàtic i maquetació.

Diana Guerra, Cristina Costa i Nacho Bellido per les seves valoracions al inici d'aquest treball.

L'equip de formadors/es del programa "Emocions i desenvolupament personal del professorat" i el grup de treball "Creixem plegats" de l'ICE de la Universitat Rovira i Virgili de Tarragona per les seves aportacions durant el procés de formació que ha suposat aquest treball.

La direcció del postgrau en "Educació emocional" de la Universitat de Barcelona per la seva proximitat i la tasca formativa que estan duen a terme.

L'**e**ducació **e**mocional com a **e**ina de millora personal del professorat



Materials de formació

“Les frustracions, pressions i desafiaments a que s'enfronten els mestres posen a prova cada dia la seva autoestima, energia i dedicació (...).

La feina que fan no podria ser més important. Però per a fer-la bé han d'encarnar (en una mesura decent) allò que volen comunicar.

Un mestre que no opera a un nivell de consciència adequat no pot servir de model de vida conscient pels seus estudiants.

Un mestre que no s'accepta a si mateix no serà capaç de comunicar amb èxit l'acceptació d'ell mateix.

Un mestre que no és responsable d'ell mateix tindrà problemes per convèncer als altres del valor de la responsabilitat personal.

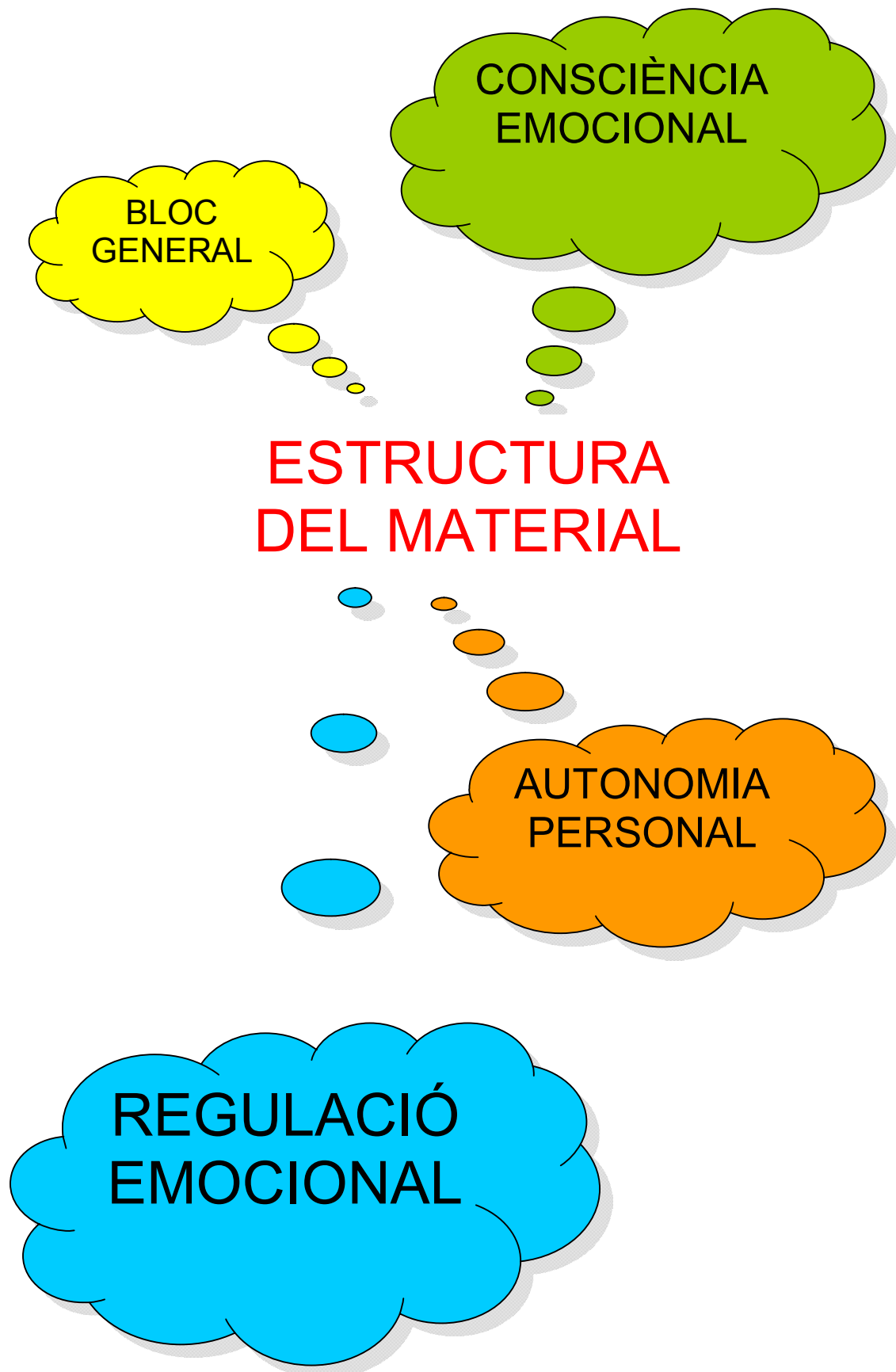
Un mestre que té por de l'autoafirmació no inspirarà el seu exercici en els altres.

Si el seu objectiu és fomentar l'autoestima de les persones de les quals tenen cura, els mestres han de començar a treballar en la seva pròpia (...).

Els reptes que plantegen aquestes funcions poden convertir-se en instruments de creixement personal”.

Nathaniel Branden

Los seis pilares de la autoestima



CODI D'ACTIVITATS

Les activitats mostren en el seu encapçalament una icona que indica el tipus de metodologia necessària per dur-la a terme:

	Activitat en que es requereix un treball personal escrit o dibuixat.
	Activitat de debat, ja sigui en gran grup o per parelles.
	Activitat per reflexionar individualment.
	Activitat en que cal treballar a partir de la fitxa de l'activitat (per fer-ne còpies).
	Activitat vivencial o de dinàmica de grup.

**La vida és una sèrie d'experiències que
ens fan créixer, tot i que de vegades és
difícil adonar-se'n.**

Henry Ford

**La història de la nostra vida s'explica per
la veu de les emocions sentides mentre
vivim.**

David Visconti

BLOC GENERAL

INTRODUCCIÓ

En la nostra vida a l'escola convivim constantment amb les emocions, les nostres i les dels altres. Tothom ha tingut experiències agradables i desagradables. Qui més qui menys pot parlar de les emocions, de com l'afecten i com influeixen la vida diària.

Hi ha certs aspectes que ens poden ajudar a entendre millor com funcionen els fenòmens afectius i per tant a entendre millor com funcionem nosaltres mateixos, en la nostra vida, en la relació amb els altres i amb el món.

Però per què necessitem aprendre res sobre els fenòmens afectius? Quin paper juguen les emocions en la vida?, Puc modificar el que sento? Puc sentir-me millor amb mi mateix? De qui depèn això? Què hi puc fer jo, i com?

Totes aquestes preguntes tenen a veure amb l'educació de les emocions, i l'educació de les emocions té a veure amb l'augment del benestar i la satisfacció personal i social. Les emocions que experimentem determinen el nostre estat emocional i aquest influeix la nostra manera d'estar en el món i comportar-nos.

Les emocions i com les gestionem influeixen en com ens relacionem amb nosaltres mateixos, en el fet que ens sentim més o menys satisfets de ser qui som, en que emprenguem amb força el nostre projecte vital o que ens trobem desmotivats i sense saber cap on tirar.

Determinen la qualitat i la intensitat de les relacions socials i les experiències viscudes. Tenen un paper important en la salut i en el benestar físic. Són una eina potent per al propi creixement i desenvolupament personal.

Les emocions ens parlen de qui som i cap on volem anar.

I per tot això cal preguntar-se: val la pena dedicar temps i esforços a repensar el propi benestar i estimular-lo?

Si la resposta és sí, pots seguir llegint aquest breu material teòric que introdueix alguns conceptes bàsics sobre les emocions.

Per a fer-ho hem recollit algunes aportacions que s'han fet darrerament des de diverses disciplines (psicologia, neuropsicologia, pedagogia, filosofia). Tot i que tenen una llarga investigació al darrera, la majoria semblen de sentit comú, són aquell tipus de reflexions clarificadoras, que quan les escoltem, pensem: "és clar, és això...", "si ja ho sabia..."

Aquest fenomen passa degut a que tothom té alguna mena d'experiència amb les emocions, les hem viscut, les hem patit, les hem compartit, hi hem reflexionat. I no només això, sinó que la majoria tenim la nostra pròpia teoria sobre les emocions...

Tenim idees sobre el que són les emocions, sobre com les hem de gestionar, si és bo expressar-les o no... Que aquestes teories siguin més o menys vàlides, i que ens serveixin per gestionar les nostres emocions amb més o menys encert, depèn de moltes circumstàncies: de les pròpies vivències i experiències, del que ens han ensenyat, de quin és el nostre entorn cultural...

Crec que mirar-se les emocions una mica des de fora, i fer una anàlisi més racional, ens pot aportar una mica de llum a aquest fenomen íntim i personal i de vegades una mica embolicat i críptic que són les emocions.

Cal remarcar però que emoció i cognició (raó, pensament) estan íntimament lligats com veurem més endavant (tot i que històricament s'ha tendit a separar un fet de l'altre)

Activitat de presentació



Per a que els participants comencin a conèixer-se hauran de fer un dibuix conjunt de la seva cara (com expliquem més endavant). L'activitat es pot fer amb música.

Quan para la música es donen les instruccions de l'activitat a realitzar i seguidament es posa música per dur a terme l'activitat.



El procediment és el següent:

- Cadascú escriu el seu nom en un paper. Un cop ho han fet comencen a caminar per la sala acompanyats de música.
- Han d'intercanviar el full amb el seu nom amb una altra persona. Cadascú dibuixarà l'oval de la cara de la persona a qui pertany el paper i escriurà el nom d'una emoció a la part de darrera del foli. Un cop han acabat tornen el foli al propietari.
- Quan para la música intercanvien el paper amb la persona que tenen davant (no es pot repetir). Aquesta persona dibuixa els ulls i celles i escriu una emoció al darrera del full.
- Intercanvi de papers i es dibuixa el nas. S'escriu l'emoció al darrera.
- Intercanvi de papers i es dibuixa la boca. S'escriu l'emoció al darrera.
- Intercanvi de papers i es dibuixen els cabells. S'escriu una emoció al darrera.
- Intercanvi de papers. Es demana que dibuixin un objecte o entorn que els sembla que pot lligar amb la persona que tenen davant. S'escriu l'emoció al darrera.
- Un cop s'ha acabat l'activitat cadascú seu al seu lloc i escriu l'emoció que està sentint a continuació de les altres (darrera del full).

S'obre una roda de presentació, on cadascú diu el seu nom, el motiu pel qual fa el curs i enumera les emocions que li han escrit en el full inclosa la seva.

Aquesta activitat es reprendrà més endavant quan parlem de tipologia d'emocions.

La làmpada meravellosa



S'explica als participants que la competència emocional cal treballar-la tota la vida, però que comptem amb una làmpada màgica que ens ajudarà amb els nostres objectius.

Cal que cadascú formuli un desig d'algun aspecte que vulgui millorar durant el curs (ha de ser un objectiu concret, assolible i avaluable) i l'escrigui en un paperet que es guardarà en una capsa.

En finalitzar el curs es retornarà el desig a cadascú per comprovar si s'ha assolit.



Un cop tothom ha escrit el seu objectiu es reparteix el “Pla de millora personal” (a l'annex) on cada dia es podran fer les anotacions que es creguin convenientes.

Vocabulari sobre fenòmens afectius ¹

Emoció: Sentiment breu, d'aparició normalment abrupta i manifestacions físiques conscients. Es relaciona amb un objecte emocional específic (és a dir, hi ha un desencadenant concret que pot ser un esdeveniment intern o extern).

La duració d'una emoció pot ser de varis segons fins a hores.

Ex. Em creuo pel passadís un company de feina amb qui acabo de tenir una enganxada. Tinc una sensació desagradable. Em sento pertorbat i acalorat. Tinc ganes de perdre'l de vista.

En aquest cas, el desencadenant és la visió de la persona. Sento com una espècie de xoc (manifestació abrupta) i físicament noto palpitations i sensació d'acolorament. Voldria no veure'l més per no sentir-me d'aquesta manera i recuperar el meu estat habitual.

Les emocions són reaccions afectives més o menys espontànies davant fets significatius. Normalment inclouen una valoració de satisfacció o disgust.

Podria ser que en pensar en la situació o en explicar-li a algú, revisqui l'emoció experimentada anteriorment (que m'enfadi o m'acalori). Això explica que el desencadenant pugui ser extern (trobar-me una persona, una discussió) o intern (pensar en aquella situació, parlar-ne...). Molta gent comenta "només de pensar-hi ja em sento..."

Sentiment: Bloc d'informació integrada que inclou valoracions en les que el subjecte està implicat i al que proporcionen un balanç de situació i una predisposició a actuar.

"Els sentiments són una avaluació del present que procedeix del passat i ens empenyen cap al futur"

Marina

Són disposicions a respondre emocionalment a un objecte específic de determinada manera (una espècie d'actitud emocional, per tant, a diferència de les emocions hi ha una part de voluntat). Es poden classificar segons la seva intensitat, durada, profunditat, però aquestes dimensions formen part d'un continu.

Un sentiment és una actitud originada a partir d'una emoció però que perdura més enllà de l'estímul que l'origina.

Seria el component cognitiu o subjectiu de les emocions, la vivència interna que experimenta la persona. Normalment és de duració més ampla que una emoció.

Ex. Em creuo pel passadís amb un company de feina amb qui acabo de tenir una enganxada. La primera reacció en veure'l és de disgust, però intento dissimular per no ser maleducat. Em sento malament perquè no m'agrada aquesta situació.

¹ Adaptat de Marina (1996) i Bisquerra (2002)

Un cop ha passat l'impacte inicial i la sensació més de caire corporal, explicat en l'exemple anterior, faig una valoració de la situació que em porta a sentir una barreja de ràbia per la situació viscuda anteriorment (en la que crec que se m'ha tractat injustament) i de vergonya (perquè penso que la situació se'ns ha escapat de les mans).

Podria haver girat cua i evitar creuar-me, o haver dit qualsevol cosa, però he fet com si no passes res, és el que faig habitualment (predisposició a actuar de determinada manera). Em queda com una recança que arrossego tot el dia (duració més ampla).

Normalment els sentiments no són purs, sinó que es presenten combinats, i inclouen valoracions sobre la situació que els desencadena. Poden durar hores o dies i són menys intensos que les emocions.

Estats sentimentals o estats d'ànim : Sentiments duradors, que romanen estables, mentre canvien altres sentiments simultanis més efímers. Tenen menor intensitat que les emocions agudes. Depenen més de la valoració global que fem del món que d'un objecte o situació específica.

Imaginem que la situació complicada amb el company de feina no es resol (pel motiu que sigui). La sensació de malestar es pot allargar durant algunes setmanes i segurament no es donarà només en el moment que em trobo amb el company sinó en el mateix moment en que creuo la porta del centre. Segurament aquest malestar tindrà molts altres moments de la vida en el centre i el malestar s'estendrà a tot allò que tingui a veure amb la feina.

Evidentment tot i que la situació no es resolgui, tenim l'opció de sentir-nos bé. Això depèn de l'estil emocional de cadascú o de les estratègies que tinguem per fer-hi front.

Els estats d'ànim depenen de valoracions globals del món. Els fenòmens afectius tenyeixen la vida diària i determinen com veiem el món.

Passió: és un sentiment portat a intensitats extremes. Solen ocupar un lloc prioritari en l'escala de valors del subjecte, fet que pot portar a assumir grans riscos i a pagar costos elevats per aconseguir-los.

Donada la complexitat dels fenòmens afectius i per fer més simple la comunicació, parlarem indistintament d'emocions i sentiments.

El vaixell de les emocions

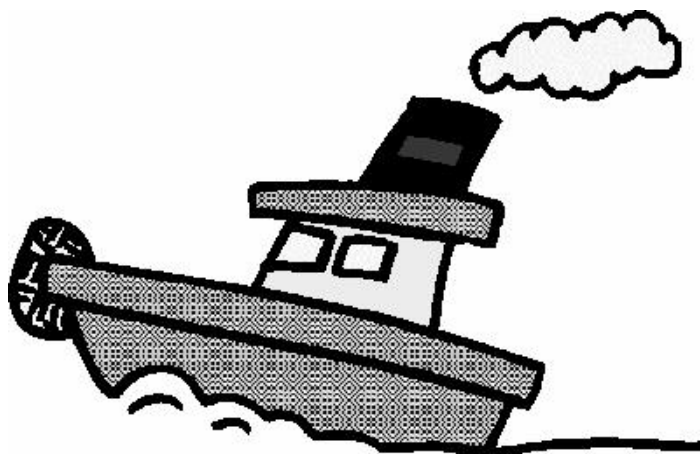


Es reparteix als participants una sèrie de targetes amb diferents rols, agrupats segons diferents colors (veure el manual del formador). Hi ha possibles situacions per representar a la pàgina següent.

Representa que en cada grup de rols hi ha una persona que ha de pujar a un vaixell i la resta l'acompanyen al port per acomiadar-la.

Es demana als participants que s'agrupin segons el color de les targetes, que es posin en la pell del personatge que els ha tocat i se centrin en les emocions que deu sentir el personatge. Ho poden parlar en grup.

Es delimita un espai a la sala que representarà el vaixell i un altre que representa el moll.



A partir d'aquí comença la simulació. El formador/a anirà donant les instruccions sobre la marxa:

- Es demana als participants que s'acomiadin i els que hagin de marxar que comencin a embarcar.
- Els participants "pujen al vaixell" i van a coberta per saludar als acompanyants.
- S'acomiaden uns des de coberta i els altres des del port...
- El vaixell comença a allunyar-se, tenen poc temps per dir adéu.
- Tant bon punt el vaixell s'ha allunyat, cadascú pot parlar amb la persona que té a la vora i explicar el que vulgui (representant el paper que els ha tocat). De manera que els que acomiaden parlaran entre ells i els que estan en el vaixell també parlen entre ells.
- De cop i volta sembla que el vaixell torna!!!! S'acosta i s'acosta fins que torna a atracar.
- El vaixell marxa definitivament.

En gran grup es demana quines emocions han sentit els personatges i quines emocions han sentit les persones reals (les reflexions que es poden promoure són al manual del formador).

Ets una noia de 32 anys. Acabes de tallar una relació amb la teva parella de tota la vida i necessites canviar d'aires. Has decidit marxar una temporada a viatjar tu sola i decidir què vols fer amb la teva vida. Tens un pis en comú amb el teu ex.		Tens 32 anys i vas a acompanyar la teva amiga de tota la vida. No tens parella i fa poc que has tornat després d'estar uns anys estudiant a l'estranger. Havies perdut el contacte amb la gent de la ciutat (excepte amb aquesta amiga).	
Ets un italià. Venies a passar una setmana de vacances a Barcelona i el primer dia vas conèixer una noia encantadora de la qual t'has enamorat boja. Heu compartit una setmana molt intensa i ara has de tornar perquè comences a treballar.		Ets una barcelonina. Vas conèixer un italià fa una setmana i t'has enamorat perdudament. Heu compartit una setmana molt intensa i ara ell marxa perquè ha de tornar a la feina. Et planteja la possibilitat d'anar a passar una temporada a Itàlia.	
Tens 15 anys. Has acabat l'ESO i marxas de final de curs a Itàlia amb els teus companys.	Ets la mare/pare d'un adolescent. Marxa de viatge de final de curs a Itàlia.	Ets professor/a de secundària. T'ha tocat acompanyar un grup d'alumnes de viatge de final de curs	
Ets un/a immigrant en situació irregular. Vas pagar 500 euros al capità del vaixell per que et portés clandestinament a Itàlia. Avui però el teu contacte no s'ha presentat i quan has preguntat pel capità del vaixell t'han dit que aquest senyor fa tres mesos que va deixar l'empresa i no saben res d'ell. El teu vaixell marxa sense tu.			
Tens 19 anys. Has acabat el batxillerat i no saps si vols estudiar. Un oncle t'ha trobat feina a Itàlia a l'hotel on treballa. No has treballat mai abans i no saps parlar l'italià.	Ets una mestressa de casa de 50 anys. El teu fill únic marxa a Itàlia a treballar amb el teu cunyat. Mai abans havia marxat de casa sol. El teu home treballa a les nits de taxista.	Ets un taxista de 55 anys. El teu fill se'n va a Itàlia a treballar amb el teu germà. Fins ara la teva dona li ho havia fet tot i es desviava per ell. Ella no treballa i passa moltes hores a casa. Tu treballes de nits.	
Ets un/a executiu/ua. La teva empresa t'ha proposat dirigir la seva nova seu a Itàlia. És el que sempre havies somniat. Tindràs un molt bon sou i totes les facilitats, però deixes la teva parella i un fill de tres anys a Catalunya. La teva parella té una bona feina aquí.		Tens una feina estable, un bon sou i un fill de tres anys. La teva parella marxa a Itàlia a fer el que sempre havia somniat, dirigir una empresa. Li ofereixen un sou excel·lent i unes condicions immillorables	
Ets un/a treballador/a del vaixell. Fas el viatge com cada setmana a Itàlia. El protocol d'actuació exigeix que part dels empleats surtin a saludar des de coberta abans de salpar.			
Acabes de casar-te. Marxeu de viatge de nocces a Itàlia. El pare de la teva parella us acompanya fins al port.	Acabes de casar-te. Marxeu de viatge de nocces a Itàlia. El teu pare us acompanya fins al port	El teu fill acaba de casar-se i marxa de viatge de nocces a Itàlia. Acompanyes la parella fins al port per acomiadar-los	
Ets un/a executiu/ua. La teva empresa t'ha proposat dirigir la seva nova seu a Itàlia. És el que sempre havies somniat. Tindràs un molt bon sou i totes les facilitats, però deixes la teva parella i un fill de tres anys a Catalunya. La teva parella té una bona feina aquí.		Tens una feina estable, un bon sou i un fill de tres anys. La teva parella marxa a Itàlia a fer el que sempre havia somniat, dirigir una empresa. Li ofereixen un sou excel·lent i unes condicions immillorables	

Classificació de les emocions (*adaptat de Bisquerra, 2002*)

Hi ha diferents models de classificació de les emocions. Un dels més bàsics és distingir entre emocions **agradables, desagradables i neutres**.

Seguint la valoració cognitiva de Lazarus, experimentem emocions desagradables o negatives quan ens bloquegen els nostres objectius, davant d'amenaques o pèrdues.

Experimentem emocions agradables o positives quan assolim els nostres objectius.

Les emocions ambigües o neutres són aquelles que poden ser tant positives com negatives, segons el context i la situació (la sorpresa, l'esperança).

Si féssim un llistat d'emocions, ens adonaríem que hi ha més emocions desagradables o negatives que agradables o positives. Segurament les emocions negatives han tingut evolutivament, un impacte molt més gran que les positives pel que fa a la supervivència.

La duració de les emocions desagradables és més gran que la de les emocions agradables (ens acostumem molt ràpid a les satisfaccions) i mobilitzem molts més recursos per fer-los front. D'aquesta manera, si duren més en el nostre cervell la petjada de la vivència, de l'emoció i dels recursos personals emprats serà més gran, amb la qual cosa es facilitarà l'aprenentatge per garantir que les properes vegades puguem viure-ho millor.

Les emocions no són bones o dolentes, són respostes a una situació donada. El que pot ser bo o dolent és l'ús que fem de les nostres emocions o les conductes que tenim com a conseqüència.

Un altre criteri en el qual hi ha un cert acord és en que existeixen emocions **bàsiques** o primàries i emocions **complexes**. No hi ha acord, però, en quines són les emocions bàsiques (hi hauria una expressió facial i una resposta d'afrontament equivalent en totes les cultures).

Ekman (1982), basant-se en estudis d'expressió facial considera com a bàsiques la ira, la por, la sorpresa, l'alegria, el fàstic i la tristesa. Totes elles tenen un paper important per a la supervivència. Altres autors afegeixen l'interès com a emoció bàsica

Marina considera que la universalitat de les emocions bàsiques prové de la universalitat de les situacions i problemes humans.

Greenberg, per la seva banda, ens parla d'**emocions instrumentals**. Aquestes són emocions que s'experimenten i expressen degut a que la persona ha après que produeixen un efecte sobre els demés.

Poden ser dutes a terme conscientment per aconseguir una meta, influir als altres o donar una imatge en que s'apareix d'una manera desitjable als ulls dels altres, o poden ser inconscients i es duen a terme automàticament (es tornen un hàbit), per exemple expressar enuig per dominar als altres o tristesa per inspirar compassió.

Aquestes emocions poden ser enteses com a rols o construccions socials (es consideren com estratègies comunicatives o com a manipulacions).

Luis Pelayo, citat per Bizcarra (2005) aporta la següent classificació de les emocions fent referència al tipus de resposta que provoquen :

- Emocions **d'atac i combat**. Ira, còlera, ràbia i fúria
- Emocions **de fugida i paràlització**. Espant, pànic, por i terror
- Emocions **de llunyania afectiva activa**. Antipatia, enemistat, hostilitat i odi
- Emocions **de llunyania afectiva passiva**. Pena, tristesa, malenconia
- Emocions **de proximitat afectiva**. Simpatia, amicitat i amor
- Emocions **relacionades amb la manera d'estar en la realitat**. Alegria
- Emocions **relacionades amb estar fora de la realitat**. Eufòria
- Emocions **negatives depressives**. Desesperança, desil·lusió... Sense Sentit

Redorta (2006) defineix les **emocions estètiques** com aquelles que s'experimenten davant la bellesa (ja sigui davant d'una obra d'art, un paisatge o l'emoció que experimenta un esportista quan aconsegueix una nova marca).

Una altra manera de classificar les emocions és agrupant-les per **famílies**. Es tractaria d'emocions similars que es mouen en un continuum, amb més o menys intensitat, o complexitat. Algunes d'aquestes emocions es podrien considerar equivalents, altres mostren diferències molt subtils o canvis d'intensitat (per exemple es podria passar de la ira fins a l'hostilitat o l'aversion).

Cal tenir en compte que l'etiquetat de les emocions està limitat pel domini del llenguatge (Bisquerra, 2002), així doncs podem no trobar la paraula exacta per expressar allò que estem sentint o no tenir prou vocabulari.

Manquen paraules a la llengua per als sentiments de l'ànima.

Fray Luís de León

Les paraules que es refereixen a estats emocionals han estat apreses a través del codi cultural en que vivim. Podem saber com usar una paraula correctament, però en el cas dels sentiments no hi ha verificació possible sobre com una persona usa una paraula correctament, ja que, tal com diu Castilla del Pino (2000), l'experiència sentimental té un caràcter íntim, no és un referent comú, de manera que l'expressió verbal no serveix per avaluar el nostre estat interior.

Quan parlem de sentiments hi ha una espècie de resignació, ja que comptem amb el fet que no podem ser entesos del tot, per això tenim la necessitat de verbalitzar, ja que l'experiència emocional és intransferible i la comunicació es fa més difícil.

Bisquerra (2002) aporta la següent proposta de classificació en famílies d'emocions:

Classificació de les emocions

Emocions agradables

Alegria.- entusiasme, eufòria, excitació, contentació, deler, diversió, plaer, estremiment, gratificació, satisfacció, caprici, èxtasi, alivi, joia.

Humor.- (provoca: somriure, riure, riallada, hilaritat).

Amor.- afecte, estimació, tendresa, simpatia, empatia, acceptació, cordialitat, confiança, amabilitat, afinitat, respecte, devoció, adoració, veneració, enamorament, àgape, gratitud.

Felicitat.- goig, tranquil·litat, pau interior, benaurança, placidesa, satisfacció, benestar.

Emocions desagradables

Por.- temor, horror, pànic, terror, basarda, desassossec, ensurt, fòbia.

Ansietat.- angouxa, desesperació, inquietud, estrés, preocupació, anhel, insípidesa, consternació, nerviosisme.

Ira.- ràbia, còlera, rancúnia, odi, fúria, indignació, ressentiment, aversió, exasperació, tensió, excitació, agitació, acritud, animadversió, animositat, irritabilitat, hostilitat, violència, enuig, gelosia, enveja, impotència.

Tristesia.- depressió, frustració, decepció, aflicció, pena, dolor, pesar, desconsol, pessimisme, malenconia, autocompassió, soletat, desànim, desgana, enyorança, abatiment, disgust, preocupació.

Vergonya.- culpabilitat, timidesa, inseguretat, vergonya aliena, vergonya, pudor, modèstia, rubor, enrogiment.

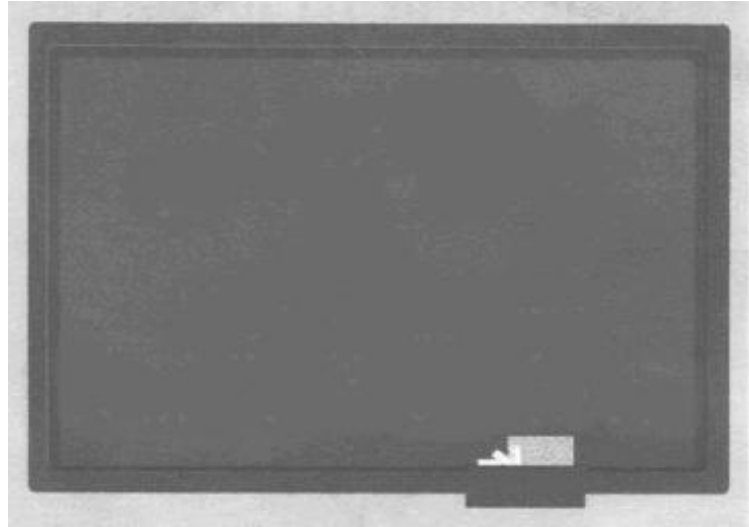
Aversió.- hostilitat, menyspreu, acritud, animositat, antipatia, ressentiment, rebuig, recel, fàstic, repugnància.

Emocions ambigües: Sorpresa, Esperança, Compassió.

Classificació d'emocions



Es recupera el llistat de les emocions que teníem a la pissarra (de l'activitat de presentació) i es classifiquen segons siguin agradables o desagradables.



Per a reflexionar:

- Quin tipus d'emocions surten en activitats que inclouen contacte social
- Quines diferències hi ha entre les emocions anotades i les sentides realment? Pertanyen a famílies diferents?
- Creieu que els altres ens poden condicionar en les emocions que expressem?
- Què pot passar si no tenim prou vocabulari emocional?

Com es forma una emoció:

Bàsicament una emoció es produeix perquè (en Redorta, 2006):

1. Una informació sensorial arriba als centres emocionals del cervell.
2. Com a conseqüència es produeix una reacció neurofisiològica.
3. El cervell interpreta la informació i prepara l'organisme per respondre.

Les emocions es generen habitualment com a resposta a un succés que pot ser intern o extern. El procés és el següent:

Es dona un **estímul** susceptible de provocar una resposta emocional (si l'estímul ens és rellevant i significatiu provocarà una resposta emocional, si no ho és, no).

Aquest estímul pot ser tant extern (una situació, un objecte, una música, una persona...) com intern (un record, un pensament).

Posem com a exemple que trobem una persona amb qui havíem compartit una bona amistat:

El cervell racional, desenvolupat pels humans a partir de segles d'evolució, fa una primera **valoració** sobre aquest estímul o situació i sobre com ens afecta.

Aquesta valoració és involuntària, inconscient i no controlable en el mateix moment que s'està produint (però sí després, si som capaços de fer-nos en conscients).

La valoració de la situació provoca una **resposta emocional** automàtica (que pot ser agradable o desagradable).

Segons Lazarus es donen dos processos de valoració: primària i secundària.

En la valoració **primària** es tenen en compte les conseqüències que es poden derivar de la situació: ens pot afectar de manera positiva o negativa en funció de si ens ajuda a aconseguir els nostres objectius o no, i per tant es dona una emoció que pot ser agradable (o de benestar) o desagradable i estressant.

En el nostre exemple, l'emoció serà agradable (alegria pel retrobament).

En la valoració **secundària** es fa un balanç de la capacitat personal per afrontar la situació:

Imaginem que tenim molta pressa perquè fem tard a la feina i no ens podem aturar... en aquest cas l'emoció podria ser de desencís.

El cervell dona ordres a l'organisme, que reacciona, llavors, provocant una sèrie de canvis a nivell fisiològic (tant internament com externa) i cognitiu.

Aquests canvis formen part de la **reacció emocional** i tenen com a objectiu la supervivència i l'adaptació al medi, i ens predisposen per actuar i per fer front a la nova situació.

En el nostre cas, potser se'ns il·luminaria la cara i dibuixaríem un somriure i faríem com aquell que es vol acostar, o se'ns acceleraria el cor de l'emoció.

Si tinguéssim pressa potser faríem una ganyota involuntària o pensariem "quina mala sort, precisament avui que arribo tard".

La nostra motivació seria saludar a la persona.

Fins aquí el procés és força automàtic i està fora de control voluntari. No podem evitar alguns efectes a nivell fisiològic de l'emoció (posar-nos vermells, taquicàrdies, suor...) a no ser que estem molt entrenats.

Hi ha però altres aspectes de l'emoció que són més controlables, tot i que en un principi també són una resposta automàtica (expressió facial, expressió verbal, pensaments).

Un cop s'ha donat l'emoció entràriem a la part d'acció:

Hem dit que la nostra motivació seria saludar a la persona, això és una acció conseqüència de l'emoció que sentim.

Podríem acostar-nos per dirigir-li unes paraules o fer-li una abraçada (cadascú té la seva manera d'actuar), o bé si tenim pressa podríem decidir no dir-li res i trucar-la al vespre, o decidir saludar-la tot i que això ens suposi uns minuts.

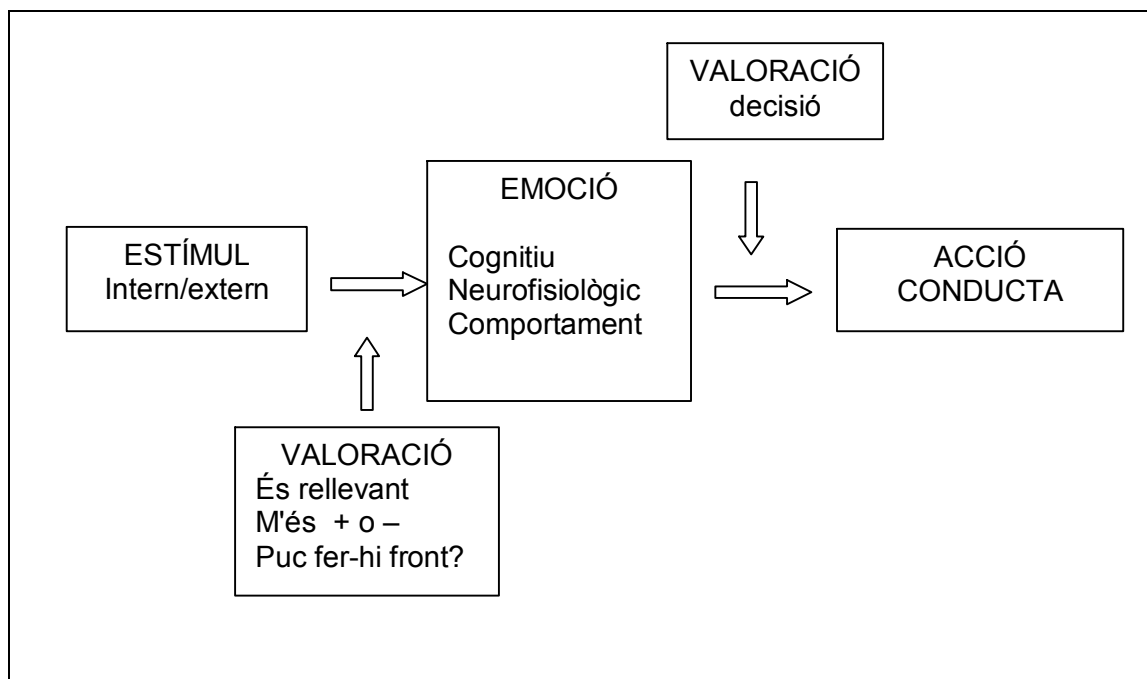
El que fem o deixem de fer, la resposta que donem, el **comportament** o **acció** que emprenem és fruit d'una decisió conscient per actuar d'una determinada manera.

Els animals actuen instintivament, però nosaltres podem controlar el nostre comportament i els efectes de les nostres emocions.

Així doncs, la resposta automàtica a la ira seria atacar, però en el nostre món, atacar ens pot portar problemes i normalment ens és més beneficiós parar-nos a pensar quina és la millor resposta en cada situació.

El fet de buscar la millor resposta correspondria a la part de regulació emocional i tindria a veure amb una presa de decisions conscient.

Aquest quadre pot clarificar el procés com es forma una emoció:



La forma d'enfrontar-se a les emocions i l'avaluació que fem dels estímuls rebuts són producte de característiques personals (temperament, valors, creences, estils atributius, rols, prioritats, necessitats, desigs, estat actual, etc.) i de l'ambient d'interacció.

Hi ha persones que responen molt intensament i altres que no tant, hi ha gent que s'emociona amb els anuncis de la televisió i altres que no es commouen per gairebé res.

D'igual manera la valoració que fem dels estímuls varia molt segons la persona i les experiències que aquesta ha viscut.

Imaginem que hem de donar males notícies sobre el rendiment acadèmic d'un alumne. Segurament molts docents hem passat per aquesta situació i malgrat intentem utilitzar un to neutre una família pot prendre-s'ho com una acusació o atac personal i posicionar-se en contra de l'escola i una altra família agrair-nos l'interès que mostrem pel seu fill/a.

La resposta emocional és molt personal i depèn de l'estil de cadascú, la seva personalitat, les creences, els valors, l'educació que ha rebut...

Components de l'emoció:

Les emocions tenen diferents components:

- **Neurofisiològic:** Es tracta de respostes involuntàries i automàtiques que determina el sistema nerviós (taquicàrdia, sudoració, sequedat de boca, pressió sanguínia, secrecions hormonals). Aquesta resposta predispone l'organisme per a una acció determinada i segueix un patró adaptatiu.

El subjecte no pot controlar aquest tipus de respostes, però es poden prevenir amb tècniques adequades (com la relaxació).

- **Comportamental:** Expressions facials, mirada, to de veu, volum, ritme, moviments i postura del cos, respiració.

Aquest component no verbal es pot dissimular (per exemple sentir-me trist i somriure, estar nerviós i aparentar tranquil·litat...).

L'observació d'aquestes expressions ens permet inferir quin tipus d'emoció està experimentant una persona.

- **Cognitiu:** Vivència subjectiva que coincideix amb el que anomenem sentiment (nom que li donem).

Les emocions ens provoquen una sèrie de pensaments associats que són congruents amb l'emoció que sentim.

Segons Salmurri, les cognicions són tot allò que ens passa pel cap (inclou pensaments racionals, pensaments automàtics, imatges, percepcions, interpretacions, valoracions i creences)

Les emocions es manifesten en l'organisme, tant externament com visceralment. Necessitem percebre i interpretar la informació que ens envia el nostre estat corporal per ser conscients de l'emoció, i percebre els pensaments que s'hi associen. Tots els sentiments requereixen que el cervell rebí els senyals corporals i que sigui capaç de processar-los a nivell cognitiu.

Tota emoció ens predispone per a l'acció. Les emocions bàsiques ens predisposen per actuar de determinada manera (Bisquerra, 2000):

- **Por:** vull fugir, protegir-me d'algú o d'alguna cosa, cridar, paraitzar-me.
- **Ira:** vull atacar, oposar-me, assaltar, ferir, insultar.
- **Tristesa:** Vull plorar, estar sol, no fer res.
- **Sorpresa:** vull observar bé, prestar atenció, comprendre què passa.
- **Fàstic-Aversió:** No vull tenir res a veure amb aquella persona o cosa. Voldria estar com més lluny millor.
- **Alegria:** Em vull moure, estar exhuberant, cantar, saltar, emprendre alguna cosa.

Els tres components es necessiten l'un a l'altre i es modifiquen mútuament. Els sentiments modifiquen el pensament, l'acció i l'entorn, els pensaments poden incidir en els sentiments, modificar el comportament i l'entorn, etc.

Què ens passa quan sentim



En grups es reparteixen targetes de les emocions bàsiques (alegria, tristesa, por, fàstic, sorpresa i ràbia).

ALEGRIA

TRISTESA

POR

IRA

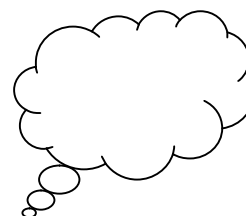
SORPRESA

FÀSTIC

Cada grup dibuixa en un mural una figura humana que representarà aquella emoció.



Les persones del grup van passant per les diferents parts del cos i escriuen o dibuixen com estan en aquella emoció determinada (per exemple: mandíbula tensa, cor accelerat...).



Escriuran també el tipus de pensaments que els venen al cap i el tipus d'accions i comportaments que tenen ganes de fer en sentir aquella emoció determinada.

Un cop tothom ha fet el seu mural, aquest es penja a la paret i s'explica a la resta dels grups.

Funcions de l'emoció:

Les emocions són sempre funcionals, estan orientades a aconseguir certs objectius.

- **Funció d'adaptació** al medi.

Les emocions es van produir evolutivament com programes de reacció automàtica que ens portaven a l'acció per sobreviure.

Cada emoció genera un tipus de resposta específica adaptativa.

Per exemple, en la por, la sang es retira de la cara (pal·lidesa) i flueix cap a la musculatura esquelètica per afavorir la fugida. El cos es paralitza momentàniament per valorar si podria ser més útil ocultar-se.

L'atenció se centra en l'amenaça per avaluar la resposta més apropiada.

Les emocions es van generar evolutivament com programes de reacció automàtica que ens portaven a l'acció per sobreviure.

Aquesta manera d'actuar tenia un sentit en el moment que l'home vivia a la selva, i actualment ens és de gran utilitat en el moment en que anem a creuar la carretera i ens aturem de cop en sentir un fort soroll d'un clàxon (aquesta resposta automàtica ens evita de morir atropellats abans d'adonar-nos de l'existència del vehicle).

Però aquesta resposta automàtica no té cap mena de sentit quan la por al fracàs pel que fa a una reunió conflictiva ens fa posposar-la, o ens fa posar tan nerviosos que ens costa parlar amb fluïdesa.

Fixem-nos que és la resposta, no l'emoció, el que no ens és útil.

En aquest cas, l'emoció ens informa que la reunió pot ser difícil i que potser no tenim prou recursos per afrontar-la.

Si adonar-nos d'aquest fet ens porta a preparar la reunió molt bé o a demanar suport a algú altre, la resposta serà en aquest cas adaptativa.

Podríem també no fer cas a l'emoció o treure-li importància, i ens podríem trobar de cop amb una reunió complicada i sense saber què fer "no m'imaginava que podria passar això"...

Cal diferenciar entre el fet de vivenciar una emoció i la manera com responem a aquesta emoció.

- **Funció informativa:**

Les emocions ens informen de quin és l'estat de l'organisme i del subjecte per tal que el puguem canviar (o bé modificar l'entorn).

Hem vist en l'exemple anterior com les emocions ens avisen d'allò que va o no va bé. (com a resultat de les avaluacions automàtiques que fem sobre el significat de les situacions en relació al nostre benestar).

En funció d'aquesta avaluació emprendrem una resposta o una altra.

Les emocions però, no només informen al propi subjecte (que les sent), sinó que també aporten informació valuosa als altres individus. Es tractaria, doncs, de la funció relacional i social de les emocions.

- **Funció de motivació:**

Tota emoció ens predisposa per a l'acció. Per tant allò que em fa sentir bé em motivarà i allò que em fa sentir malament em motivarà per a evitar-ho.

Les emocions són tant **objectius** en si mateixes (estats que desitgem aconseguir o evitar), com **mitjans** que ens guien cap a aquests objectius (disposició per actuar) Greenberg (2000).

Les emocions, la manera com ens sentim, ens aporten informació d'allò que ens interessa, ens agrada, satisfà les nostres necessitats...

Molts dels nostres gustos o afeccions (interessos) sorgeixen d'aquesta manera.

Això no vol dir que fem només allò que ens agrada.

La conducta ha de ser voluntària, i ha de respondre al nostre benestar i al dels altres, les emocions ens informen però no ens determinen.

Greenberg diferencia "viure en el present", prestant atenció a les nostres emocions sobre el que és bo per a nosaltres, de "viure per el present", que implica fer allò que ens fa sentir bé sense tenir en compte les conseqüències.

Per exemple, em puc trobar amb un tipus de tasca que no m'agrada perquè la trobo excessivament burocràtica i m'avorreix, però sé que un cop feta em sentiré més satisfet/a amb mi mateix/a.

En aquest punt juga un paper primordial la regulació de les emocions:

si sóc capaç de veure-hi més enllà de l'emoció del moment i no deixar-me portar per aquesta, seré capaç d'automotivar-me per fer la feina i de centrar-me més en el sentiment de satisfacció que experimentaré un cop hagi acabat, que en el d'avorriment.

Les emocions ens aporten informació d'allò que ens agrada o no. Moltes de les nostres afeccions sorgeixen d'aquesta manera.

- **Funció social i comunicativa**

Les emocions tenen una manifestació física observable. Aquesta manifestació ens serveix conscient o inconscientment per influir als altres per tal de garantir la nostra supervivència.

Per exemple un bebè quan plora pretén aconseguir menjar o ens informa de que té malestar, cosa que ens farà actuar per alimentar-lo, calmar-lo i retornar-li el benestar.

Una situació més fantàsica seria per exemple que al anar a entrar en un banc, veiem tothom dins amb cara d'espant i de por.

Segurament no hi entrarem (per què desconeixem què és el que pot succeir) i esperarem una mica per si podem esbrinar què és el que està passant (sempre vigilant molt per la nostra seguretat..).

Possiblement la situació ens faci pensar que s'està produint un atracament i avisarem les forces de seguretat.

Potser al cap d'uns moments ens adonarem que la gent canvia la cara i entrarem per constatar que algú s'ha marejat o ha caigut un arxivador amb un gran estrèpit.

En el primer cas, l'expressió de por dels individus dins del banc ha permès per una banda, que jo no entrés al banc i em posés en situació de perill, i per altra que avisés la policia i salvés la situació i la resta del grup.

Aquesta comunicació és una resposta altament adaptativa, si la meua interpretació dels fets ha estat la correcta, però si el que ha succeït en realitat és que algú ha patit un desmai, la meua actuació haurà estat precipitada i deguda més a un impuls que a una avaluació dels fets.

En altres ocasions, les emocions proporcionen informació als demés sobre les nostres intencions i la nostra disponibilitat per actuar i per tant, regulen les interaccions socials de manera més voluntària.

Evito quedar amb aquella persona que em fa sentir malament, em mostro enfadat per evitar que els altres s'acostin a mi, m'adono que algú té pressa quan mira molt el rellotge i mostra inquietud, o bé veig que els meus alumnes no estan entenent res per les cares de sorpresa que fan.

Davant d'aquesta informació jo puc modificar la meua conducta o no, però en tot cas és la percepció d'una emoció en mi o en els altres la que regula la interacció.

Els estats emocionals positius (alegria, felicitat) faciliten la interacció social, ja que promouen conductes prosocials (quan estem feliços mostrem més predisposició a ajudar els altres)

A partir de la nostra expressió facial i postural comuniquem el nostre estat emocional als altres de manera que facilitem o dificultem les relacions socials.

- Funció de **desenvolupament personal**:

Iriarte (2006) mostra algunes claus de la relació existent entre la consciència emocional i el desenvolupament moral.

Aquesta autora afirma que una vegada es reconeixen i s'accepten les emocions, aquestes, tenen capacitat per:

- 1) Mostrar el què és important i significatiu per la persona, allò que valora, que necessita i desitja, de manera que quan això es connecta amb el sentit que té la seva existència, les emocions afavoreixen la motivació, l'esperança, i l'optimisme.
- 2) Faciliten la comprensió de quina és la ressonància dels fets i successos de la vida, de com ens afecten i de com reaccionem davant d'ells, de manera que ens poden ajudar a veure els beneficis i perjudicis de com és la relació que mantenim amb nosaltres mateixos, amb el món i amb els altres.
- 3) Ofereixen guies per a l'acció i animen a realitzar els canvis necessaris i els compromisos adquirits, de forma que són capaços d'estimular la voluntat, la persistència, la constància, la resistència i la capacitat d'autosuperació.
- 4) Són una font d'informació essencial a l'hora de prendre decisions (Damasio 2006) i en la resolució de problemes (Greenberg, 2000).
- 5) Contribueixen a l'enteniment, a l'amor i l'amistat, a la valoració de la dignitat pròpia i dels altres i a la formació d'hàbits i virtuts conscients i intencionals.
- 6) Dirigeixen l'atenció fent que certes qüestions ocupin un lloc privilegiat en les prioritats de la persona i que conforme a això ordeni els seus pensaments i accions i per tant preparen per la deliberació i l'elecció moral. Informen d'allò que ens és significatiu i important.
- 7) Tenen un paper organitzador o regulador del funcionament mental (resolució de conflictes i presa de decisions). Estableixen les metes sobre les que actuarà la part cognitiva i estableixen el conjunt de problemes que s'hauran de resoldre.
- 8) Aporten informació sobre el benestar personal, sobre si un està satisfet o frustrant les seves metes o necessitats; informen de l' aquí i ara, però també sobre l'experiència passada i el futur anticipat (Greenberg, 2000).

Les emocions aporten informació sobre el benestar personal (si s'està satisfet o frustrant les expectatives de la vida i el sentit de l'existència).
--

Causes de l'emoció

En la gènesi d'una emoció hi intervenen variables de temperament (elements estructurals, i per tant estables) i ambientals (elements conjunturals, que canvien contínuament), totes elles interdependents.

Segons Marina (1996) hi ha quatre elements essencials que intervenen en cada resposta afectiva:

1. La situació real
2. Els desigs o motivacions
3. Les creences i expectatives
4. La idea que el subjecte té de sí mateix i de les seves capacitats.

Alguns sentiments no tenen un desencadenant clar, em puc sentir cansat, irritat, deprimat sense saber-ne el perquè. Altres, sorgeixen en una situació definida i informen de com ens afecten les coses del món (per exemple un atemptat terrorista, perdre les claus de casa...).

Però no són les situacions o les coses que passen (la situació real) el que ens afecta, sinó la valoració que fem d'allò que succeeix.

Davant un mateix esdeveniment, les persones reaccionem de maneres molt diferents.

Spinoza diu: **“mentre la raó ens uniformitza, els sentiments ens distingeixen”** (referint-se a que ens singularitzen)

La causa més típica d'una emoció en els adults és l'avaluació d'un succés rellevant respecte a una meta, un desig o una motivació. Com diria Marina, els sentiments són el balanç de la interacció entre les nostres necessitats i la realitat.

Aquí intervenen doncs els nostres desigs i metes i la valoració primària. Si allò que passa contribueix a l'assoliment dels meus objectius experimento una emoció agradable, si no és així, viuré una emoció desagradable.

“Qualsevol esdeveniment que produeixi en nosaltres una ressonància afectiva, és important per algun motiu”.

Marina

Per exemple, tenim entrades per anar al teatre i ens truquen d'un programa de radio per dir-nos que hem guanyat un sopar en un restaurant de luxe pel mateix dia.

En principi, l'esdeveniment és positiu, i d'entrada tindrem una reacció d'alegria (l'estímul -premi és positiu), però no és congruent amb els meus objectius, (en aquest cas, el que jo vull és anar al teatre). Per això, potser l'alegria se'ns barrejarà amb una certa recança. Però, de fet tant anar al teatre com a sopar és bo. Per tant puc pensar a solucionar el dilema.

La següent fase de valoració seria "Tinc recursos per a fer front a la situació?" (si en aquell moment puc canviar les entrades o la data del sopar, l'emoció negativa disminuirà o desapareixerà, però si no es així augmentarà). Si no puc canviar cap de les dues coses, puc fins i tot arribar a pensar que sóc una persona desafortunada... i això podria configurar el meu estil emocional (es podria dir que sóc una persona pessimista).

Les creences, allò que pensem sobre el món, determinen també la manera com ens afecten els esdeveniments i per tant la manera com ens sentim. Si pensem que el món és un lloc perillós i que no podem refiar-nos de ningú podem arribar a viure en un estat d'ansietat constant i evitar les relacions socials per por a endur-nos decepcions o a que ens facin mal.

D'igual manera el concepte que tingui sobre mi mateix i les meves capacitats afectarà la meua percepció de la realitat. Si em considero una persona competent afrontaré les dificultats amb força energia i em sentiré més o menys satisfeta de mi mateixa, independentment dels resultats que obtingui.

En canvi si em considero una persona amb pocs recursos, qualsevol dificultat em pot semblar un obstacle insalvable i em sentiré insegura i poc satisfeta. Evidentment, el millor en tots els casos és tenir una visió el més objectiva possible dels fets i de les característiques personals per tal d'afrontar les situacions amb les màximes garanties d'èxit.

Marina (1996) relaciona les causes dels sentiments en les següents afirmacions:

1. Els sentiments són experiències conscients en què el subjecte es troba implicat.
1. S'hi troba implicat per que afecten a les seves necessitats.
2. Els sentiments apareixen en el circuit de l'acció.
3. En l'origen de cada sentiment hi ha una avaluació.
4. L'avaluació es realitza des de els esquemes afectius de cada subjecte.
5. El conjunt d'esquemes forma la memòria personal (el caràcter de la persona).

Emocions i situacions



S'escriuen els noms d'algunes emocions i el seu significat a la pissarra (o en un powerpoint o fotocopiades).

Es demana als participants que escriguin en una targeta una situació en la que van sentir una emoció determinada (han d'escriure dues situacions diferents cadascú). Cadascú tria les emocions que vol.

Es formen grups de cinc persones.

El formador/a llegeix una de les situacions, i cadascú individualment ha d'endevinar de quina situació es tracta.

Un cop tothom té la resposta es posa en comú en el petit grup.

Es compta tants punts com persones coincideixen en anomenar aquella emoció. Es descompta un punt si sóc l'única persona que ha escrit una emoció i dos punts si som dues persones. Si coincideixen tres o més persones els punts sumen (tants com persones coincideixen).

Es repeteix el procediment amb varies situacions.



Es compten els punts que té cadascú i s'obre un debat (mirar manual del formador/a).

Efectes de l'emoció:

Tenen influència **sobre els processos mentals** (atenció, memòria, raonament, creativitat...). L'ansietat ens impedeix concentrar-nos, la felicitat ens fa més creatius i ajuda a la presa de decisions. Damasio (2004) explica com alguns pacients amb dany cerebral en el sistema límbic (el centre emocional del cervell) tenen dificultats per prendre decisions.

Tenen influència **en la salut**. Sembla que algunes emocions negatives (ira, estrès) tenen efectes perjudicials per l'organisme i incrementen la vulnerabilitat a la malaltia, mentre que les emocions positives (l'alegria, l'optimisme, l'esperança...) poden afectar positivament els processos de curació d'algunes enfermetats.

Tenen influència en l'**aprenentatge** de qualsevol habilitat, ja que afecten els processos mentals bàsics, i també pel paper important que juguen les emocions en la motivació.

Tenen influència en les **relacions socials**, ja que com hem vist abans, determinen la manera com els altres ens veuen i com ens mostrem al món. Els afectes positius afavoreixen la conducta prosocial. Alguns estudis mostren que la conducta prosocial és intrínsecament gratificant, i per tant ajuda a mantenir més temps les emocions positives.

També tenen influència en el procés de **construcció del propi projecte vital**. Hi ha emocions com la por, la incertesa, la inseguretat i la desconfiança que poden aturar-me (injustament) i no em permeten treballar pel que vull assolir. Altres emocions, en canvi, em donen força per tirar endavant malgrat les dificultats que pugui trobar-me en el camí.

Emocions i relacions

Les emocions s'originen en la relació entre la persona i el seu entorn (les persones, objectes, situacions que ens rodegen). Des de que som petits ens ensenyen d'una manera o altra a expressar, regular i manejar les nostres emocions.

La família i també l'escola juguen un paper determinant en la manera com vivim les nostres emocions. Hi ha tot un bagatge emocional que es transmet de manera inconscient i que determina com ens relacionem amb les nostres emocions.

Segons Carol Dweck, (citada per Marina), el nostre estil emocional, o la manera com ens expliquem el que ens passa, la tendència a l'optimisme o al pessimisme, són apreses (fruit d'un aprenentatge primerenc).

Hi influeixen:

1. L'estil emocional de la mare (sembla que no hi ha correlació amb el pare).
2. Com els adults –professors o familiars- critiquem el comportament dels nens (no només el que diuen, sinó com ho diuen). Als nens que fracassen en els estudis se'ls diu “no has treballat prou” “no has prestat atenció” “estaves distret mentre explicava” mentre que a les nenes se'ls diu “ets massa impacient”, “sempre estàs distreta” “no se't donen bé les mates”. Això podria explicar la diferent incidència que té la depressió en homes i dones.
3. Com superem les crisis importants de la vida. Si les superem bé tendim a l'optimisme. Si ho resollem malament o es fa crònic tendim a anticipar fracassos en la vida.

Com ens afecten les emocions?



Es divideix la classe en petits grups.

A cada grup se li assigna una targeta amb un enunciat que hauran de debatre.

Un cop hagin debatut i arribat a conclusions les exposaran a la resta de participants.



Frases per comentar:

- Quina influència tenen les emocions sobre la salut? i viceversa.
- Com influeixen les meves emocions en el meu benestar personal?
- Com afecten les emocions a la feina?(en general).
- Com afecten les emocions a l'escola? Com les gestionem? (es refereix sobretot a l'alumnat).
- Com afecten les emocions a la relació amb la meva família i les meves amistats?
- Quina relació hi ha entre emoció i rendiment escolar?
- Quin sentit tenen les emocions a la nostra vida?
- Quin sentit té que ens eduquem emocionalment?

Influència de la cultura en els fenòmens afectius.

Tot aquest aprenentatge emocional està mediatitzat per la cultura. Totes les cultures han dissenyat un model afectiu fomentant uns sentiments i prohibint-ne altres. Hi ha societats que expressen més o menys les emocions i els afectes (per exemple en els funerals).

A més de la cultura, cada família determina quines emocions estan bé i quines no, quines s'expressen i quines és millor amagar. Els nens aprenen de ben petits que determinades expressions emocionals no es poden mostrar en determinats llocs o davant determinades persones. I això afecta també al gènere. Expressions com “els nois no ploren”, poden determinar una manera de comportar-se i de viure les emocions.

De manera semblant, els escriptors han posat de manifest que els sentiments són fenòmens històrics. Ni totes les èpoques han sentit els mateixos sentiments ni els han valorat de la mateixa manera.

Com afirma Marina:

”La literatura ha estat sempre manual d'educació sentimental i ho hauria de seguir sent”

En la societat multicultural en que vivim i més en les escoles pot ser important tenir en compte aquests fenòmens culturals i educatius per tal de tenir una comprensió més acurada de les reaccions de les persones.

Els efectes de la cultura en les emocions



Què us suggereix aquesta imatge?



- Penseu en refranys relacionats amb les emocions que heu escoltat a casa o que formen part de la cultura popular.
- Igualment penseu en frases o missatges emocionals que us deien en la infància i que d'alguna manera han marcat la vostra resposta emocional o la manera de fer.

El concepte de intel·ligència emocional

Aquest terme va ser difós per Goleman el 1995 amb el seu *bestseller* "Intel·ligència Emocional".

El terme havia estat introduït abans per Salovey i Mayer (1990), que defineixen la intel·ligència emocional com:

"L'habilitat de manejar els sentiments i emocions, discriminar entre ells i utilitzar aquests coneixements per dirigir els propis pensaments i accions i per tant poder prendre decisions intel·ligents".

Posteriorment, Gardner (1995) elabora la seva teoria de les intel·ligències múltiples, dues de les quals (la intrapersonal i la interpersonal) tenen a veure amb la intel·ligència emocional.

La intel·ligència **intrapersonal** és aquella que fa referència a la comprensió d'un mateix, a l'accés a la pròpia vida emocional i al repertori de sentiments, la capacitat de discriminar entre aquestes emocions, anomenar-les i utilitzar-les com mitjà per interpretar y orientar la pròpia conducta.

La intel·ligència **interpersonal** estaria relacionada amb la comprensió dels altres i la regulació de la nostra conducta cap a ells, per exemple, notar les diferències entre persones, entendre els seus estats d'ànim, les seves intencions...

Segons Salovey i Mayer (1993) la intel·ligència emocional implica conèixer les nostres emocions i ser autoconscients. Això vol dir reconèixer les nostres emocions a mesura que emergeixen, així com ser capaços de gestionar-les per poder aconseguir els nostres objectius i reconèixer les emocions dels demés per poder gestionar les relacions socials.

La capacitat de pensar sobre el que sentim, de controlar els nostres impulsos i motivar-nos a nosaltres mateixos; ajornar les nostres respostes emocionals i reflexionar sobre elles és essencialment humana i es pot aprendre.

En aquesta mateixa línia, Weisinger (2001) ens parla de la utilització intel·ligent de les emocions:

"De forma intencional, fem que les nostres emocions treballin per nosaltres, utilitzant-les amb la finalitat que ens ajudin a guiar el nostre comportament i a pensar de manera que millorin els nostres resultats..."

Alguns autors (Saarni) estan en contra de la utilització de la paraula intel·ligència per que creuen que té connotacions d'immobilitat (un és o no és intel·ligent). Aquesta autora aposta pel concepte de **competència** i afirma que malgrat els nostres millors esforços per afrontar les situacions correctament, inevitablement ens trobarem en situacions en les que respondrem amb relativa incompetència, ja que segons l'autora, la nostra actuació depèn tant de les nostres habilitats com del context i el moment.

Segons Saarni, la competència emocional és la demostració d'autoeficàcia en l'expressió de les emocions en les transaccions socials. Autoeficàcia es refereix a que l'individu creu que té les capacitats i habilitats per regular les seves experiències emocionals cap a uns resultats desitjats, i que estiguin en consonància amb els propis valors morals.

Aquesta definició de competència emocional assumeix que les respostes emocionals estan fortament influenciades per valors ètics i morals de manera que promouen la integritat personal. Altres autors afirmen en la mateixa línia, que treballar la competència emocional sense tenir en compte els valors morals no té sentit, ja que podem crear persones hàbils per interactuar i influir en els altres que només cerquin enriquir-se personalment (en Bisquerra, 2003).

El concepte d'educació emocional

Si les competències emocionals es poden desenvolupar i entrenar, el mètode pedagògic per a dur-ho a terme és l'educació emocional.

Trobem doncs que, a partir de l'educació emocional, podem millorar la nostra competència emocional i incrementar, per tant, la intel·ligència emocional.

Segons Bisquerra (2002) es pot entendre l'educació emocional com:

“Un procés educatiu continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament emocional com complement indispensable del desenvolupament cognitiu, constituint ambdós els elements essencials del desenvolupament de la personalitat integral.

Per això es proposa el desenvolupament de coneixements i habilitats sobre les emocions amb l'objectiu de capacitar a l'individu per afrontar millor els reptes que es plantegen en la vida quotidiana. Tot amb la finalitat de potenciar el benestar personal i social”.

El cervell és un òrgan altament plàstic que permet aprendre durant tota la vida. És per això que, malgrat sembla que a certa edat la personalitat o el caràcter ja estan, en certa manera conformats, la persona pot seguir formant-se i madurant emocionalment al llarg de tota la vida.

El procés d'educar les emocions és, per tant, un procés que es desenvolupa al llarg de tota la nostra vida i no s'acaba fins que la persona desapareix.

**Som éssers canviants i la tasca de
l'autoconeixement dura tota la vida.**

M. Conangla

En aquest dossier presentem una sèrie d'activitats per treballar diferents aspectes de les competències emocionals.

L'objectiu és que aquelles persones que així ho desitgin, puguin formar-se emocionalment, tot i que l'aprenentatge emocional real és aquell que es deriva de posar en pràctica en la vida quotidiana les diferents habilitats que es poden aprendre a partir de les activitats que presentem.

Components de la competència emocional

Segons Bisquerra (2003) es pot entendre la competència emocional com:

“El conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per a comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals. Aquest concepte de competència integra el saber, el saber fer i el saber ser. El domini d'una competència permet produir un nombre infinit d'accions no programades”.

Els components de la competència emocional són segons Bisquerra (2002):

1. Consciència emocional

Capacitat per prendre consciència de les pròpies emocions i de les emocions dels altres. Inclou també l'habilitat per captar el clima emocional d'un context determinat.

2. Regulació emocional

Capacitat per gestionar les emocions de forma apropiada. Suposa prendre consciència de la relació entre emoció, cognició i comportament; disposar de bones estratègies d'afrontament; capacitat per generar-se emocions positives, etc.

3. Autonomia personal

Dins de l'autonomia personal s'inclouen un conjunt de característiques relacionades amb l'autogestió personal, entre les que podem trobar l'autoestima, actitud positiva davant la vida, responsabilitat, capacitat per analitzar críticament les normes socials, capacitat per buscar ajuda i recursos així com l'autoeficàcia emocional.

4. Intel·ligència interpersonal i habilitats socials

La intel·ligència interpersonal és la capacitat per mantenir bones relacions amb altres persones. Això implica dominar les habilitats socials, capacitat per la comunicació efectiva, respecte, actitud pro-social, assertivitat, etc.

5. Habilitats de vida i benestar

Capacitat per adoptar comportaments adequats i responsables de solució de problemes personals, familiars, professionals i socials. Tot això amb l'objectiu de potenciar el benestar personal i social.

En el present treball aportem activitats per desenvolupar les competències que formen part de la **intel·ligència intrapersonal** (consciència, regulació i autonomia), tot i que dins de cadascun d'aquests apartats hem inclòs algunes habilitats que formen part de les competències interpersonals.

BIBLIOGRAFIA BÀSICA

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL I EDUCACIÓ EMOCIONAL

- BACH, E i DARDER, P (2002). *Sedueix-te per seduir*. Barcelona: Edicions 62.
- BISQUERRA, R (2002). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: CISSPRAXIS.
- CONANGLA, M (2002). *L'ecologia emocional. L'art de transformar positivament les emocions*. Barcelona: Amat Editorial.
- CORBELLA, J (2004). *Bienestar emocional*. Barcelona: Pràctics Columna.
- GOLEMAN, D (1996). *La inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- GOLEMAN, D (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- GROP (1998). Educación emocional. En M. Álvarez y R. Bisquerra, *Manual de orientación y tutoría*. Barcelona: Praxis.
- SALMURRI, F (2004). *Llibertat emocional*. Barcelona: Edicions de la Magrana SA.

PROGRAMES D'EDUCACIÓ EMOCIONAL

- ALONSO, N. y IRIARTE, C. (2005). *Programa educativo de crecimiento emocional y moral: PECEMO*. Málaga: Aljibe.
- CARPENA, A. (2001) *Educació socioemocional a primària*. Vic: Eumo Editorial.
- GÜELL, M. i MUÑOZ, J. (1998). *Desconeix-te tu mateix. Programa d'alfabetització emocional*. Barcelona: Edicions 62.
- LÓPEZ, E. (2003). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona: Praxis.
- PALOU, S. (2004). *El crecimiento emocional en la infancia*. Barcelona: Graó.
- PASCUAL, V., y CUADRADO, M. (Coord.). (2001). *Educación emocional. Programa de actividades para educación secundaria obligatoria*. Barcelona: Praxis.
- RENOM, A. (2003). *Educación emocional. Programa para la educación primaria*. Barcelona: Praxis.
- SALVADOR, M. (2000). *Programa de desarrollo emocional*. Málaga: Aljibe.
- SEGURA, M. y ARCAS, M. (2003). *Educación emocional y los sentimientos*. Madrid: Narcea.
- SEGURA, M., EXPÓSITO, J. R., i ARCAS, M. (1999). *Programa de competencia social. Habilidades cognitivas. Valores morales. Habilidades sociales. Educación Secundaria Obligatoria, 1º y 2º ciclo*. Barcelona: Departament d'Ensenyament. Generalitat de Catalunya.
- VALLES, A. (2000). *La inteligencia emocional de los hijos. Cómo desarrollarla*. Madrid: EOS.
- VALLES, A. y VALLES, C. (1999). *Desarrollando la inteligencia emocional I, II, III, IV i V. Método EOS*. Madrid: EOS.
- VALLÉS, A., y VALLÉS, C. (2000). *Inteligencia emocional. Aplicaciones educativas*. Madrid: EOS.

És amb el cor que veiem allò que és
vertader. Les coses essencials són
invisibles als nostres ulls.

Antoine de Saint-Exupéry

El cor té raons que la raó ignora.

Blaise Pascal

CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

Què és la consciència emocional?



Què creus que té a veure aquesta imatge amb la consciència emocional



Components de la consciència emocional

La consciència emocional seria segons Bisquerra (2002) la primera competència a treballar en educació emocional.

Es tracta de la capacitat de prendre consciència de les pròpies emocions i les dels demés, incloent l'habilitat per captar el clima emocional en un context determinat.

Àrea de tempestes i de calmes: això és el mar. Això és també la nostra consciència sentimental.

J. A. Marina

Segons Damasio (2006) per a que es produeixi un sentiment cal que el contingut sigui conegut per part de l'organisme. La consciència és un requisit. La relació entre sentiment i consciència és delicada, no podem sentir si no som conscients.

Això s'aconsegueix (Bisquerra 2003) a través de la autoobservació i de la observació del comportament de les persones que ens envolten.

La consciència emocional suposa la comprensió de la diferència entre pensaments, accions i emocions; la comprensió de les causes i conseqüències de les emocions; avaluar la intensitat de les emocions; reconèixer i utilitzar el llenguatge de les emocions, tant en comunicació verbal com no verbal.

Aquesta competència constaria de varies subcompetències (Bisquerra, 2003):

- **Presa de consciència de les pròpies emocions:** capacitat per a percebre amb precisió els propis sentiments i emocions, identificar-los i etiquetar-los. Això inclou la possibilitat d'estar experimentant emocions múltiples. A nivells de major maduresa, consciència de que un pot no ser conscient dels propis sentiments degut a inatenció selectiva o dinàmiques inconscients.
- **Anomenar les pròpies emocions:** Habilitat per utilitzar el vocabulari emocional i els termes expressius habitualment disponibles en una cultura per etiquetar les pròpies emocions.
- **Comprensió de les emocions dels altres:** capacitat per percebre amb precisió les emocions i perspectives dels altres. Saber servir-se de claus situacionals i expressives (comunicació verbal i no verbal) que tenen un cert grau de consens cultural en la significació emocional. Capacitat per implicar-se empàticament en les experiències emocionals dels altres.

Salovey i Mayer (1997) proposen un model de quatre habilitats-etapes en les capacitats emocionals cadascuna de les quals necessita de les anteriors. D'aquestes quatre etapes dues es podrien englobar en el que entenem àmpliament com consciència emocional:

La primera capacitat és la percepció i expressió emocional. Es tractaria de reconèixer com ens sentim i com se senten els altres. Una bona percepció emocional implica saber llegir els nostres sentiments i emocions, etiquetar-los i vivenciar-los.

Ser conscient de les emocions implica també ser hàbil en múltiples facetes tintades afectivament, com per exemple reconèixer les emocions evocades per objectes carregats de sentiments, reconèixer les emocions expressades, tant verbal com gestualment, en el rostre i el cos de les persones, fins i tot distingir el valor o contingut emocional d'un esdeveniment o situació social.

La segona capacitat és la comprensió emocional: integrar allò que sentim en els nostres pensaments i saber considerar la complexitat dels canvis emocionals. Saber situar les causes dels nostres estats emocionals i preveure'n les conseqüències.

L'única forma d'avaluar el nostre grau de consciència emocional està sempre unit a la capacitat per poder-ho descriure, expressar-ho amb paraules i donar-li una etiqueta verbal correcta (Fernández-Berrocal, Extremera, 2002)

Per a què serveix la consciència de les emocions?

Molts estudis estan posant de manifest la importància d'educar la consciència emocional (Salovey i Mayer, 1997; Bisquerra 2002; Saarni 2000; Bar-On 2000; Goleman 1996), i creuen que aquesta és una condició necessària per poder desenvolupar una bona competència emocional i totes aquelles habilitats que en formen part (regulació, autoestima...).

Igualment Iriarte (2006) afirma que les emocions conscients, ben educades i gestionades, ajuden a convertir-nos en un agent moral madur i responsable (...) i anomena una sèrie d'estudis que afirmen que reconèixer les emocions en el moment en que apareixen, ser conscient del seu funcionament i de les seves conseqüències possibilita el poder gestionar els estats emocionals (tant pel que fa a durada, intensitat i l'adequació a la situació personal i real del moment).

Aquest domini dels estats emocionals afavoreix el pensament flexible i creatiu, la presa de decisions, la presa de consciència de diferents punts de vista per afrontar un problema, a més d'augmentar l'atenció i la memòria.

La mateixa autora afirma, basant-se en altres estudis, que a major consciència emocional obtenim major claredat al etiquetar els estats afectius, més possibilitats de prestar atenció a la informació provenint d'un mateix, de reconèixer l'ambivalència emocional, la riquesa afectiva i els matisos o canvis en les emocions (tan en un mateix com en els altres); més capacitat per acceptar els sentiments, per a canviar-los o regular-los, per controlar els impulsos i pensar abans d'actuar; major capacitat per calibrar la influència de les emocions en el pensament i en les accions i per discernir si convé tenir-les en compte i de quina manera; major seguretat i guia a l'hora d'optar entre múltiples alternatives i de prendre decisions importants en la vida; més possibilitat de desenvolupar un sentit menys egocèntric d'un mateix i de suprimir desigs egoistes i immediats per objectius més a llarg termini, tan personals com comuns; major motivació intrínseca i finalment, major autoconfiança.

Iriarte (2006) creu que la millora de la consciència emocional pot ser un recurs fonamental i complementari amb altres per **promoure el desenvolupament i la maduresa moral de la persona**.

D'altra banda, LeDoux (1999) afirma que algunes decisions inconscients lligades a aprenentatges amb una alta càrrega emocional faciliten respostes ràpides i útils en situacions de supervivència, però aquestes respostes poden ser inútils o fins i tot perjudicials en situacions en que caldria actuar amb més calma, de manera que es fa necessari aprendre a reconèixer i controlar el nostre món emocional.

Paisatges emocionals



Es penja a la paret fotos de paisatges, fenòmens meteorològics o escenes diverses (o bé s'escampen pel terra).

Es demana que cadascú se centri en l'emoció que sent i que busqui una imatge que la representi.



Es posa en comú per què cadascú ha escollit aquella imatge.

Per reflexionar:

- Quina emoció representa per a tu aquest paisatge?
- Què té a veure amb com t'estàs sentint ara mateix?
- Quin paisatge t'agradaria que et representés?

Viure conscientment

Branden (1995) afirma que el fet de viure conscientment és un dels aspectes en els quals es fonamenta la nostra autoestima.

Segons aquest autor, obrar de manera conscient vol dir estar en cada moment en l'estat adequat al que estic fent (segons els meus propòsits).

Viure conscientment vol dir respectar la realitat, tant la interior (necessitats desigs, emocions) com l'exterior. Reconeixem que allò que existeix, existeix independentment de que m'agradi o no. Els desigs, pors, negacions, no modifiquen els fets.

Això implica:

- Una ment activa més que passiva.
- Una intel·ligència que frueix del seu exercici.
- Estar en el moment sense desatendre el context més ampli.
- Sortir a l'encontre dels fets importants més que fugir-ne.
- Diferenciar els fets de les interpretacions i emocions.
- Percebre i enfrontar-me als impulsos per evitar o negar les realitats doloroses o amenaçadores.
- Interessar-me per saber on sóc en relació a les meves fites i projectes (personals i professionals) i si estic triomfant o fracassant.
- Interessar-me per si les meves accions estan en sintonia amb els meus propòsits.
- Buscar la retroalimentació de l'entorn per adaptar o corregir el meu camí quan calgui.
- Perseverar en l'intent de comprendre a pesar de les dificultats.
- Ser receptiu als nous coneixements i estar disposat a re-examinar les antigues suposicions.
- Estar disposat a veure i corregir els errors.
- El compromís amb el creixement com a forma de vida.
- Interessar-se per comprendre el món que ens envolta.
- Interessar-me per conèixer no només la realitat exterior, sinó també la realitat interior, la realitat de les meves necessitats, sentiments, aspiracions i motivacions.
- Preocupar-me de ser conscient del valors que em mouen i guien així com dels seus orígens, de forma que no estigui governat per valors que he adoptat de manera irracional o acceptat acríticament dels altres.

La roda de la vida



Es formen parelles.

Cada parella haurà de posar-se d'acord en quines són les deu àrees o àmbits amb que podem valorar la vida (aquelles àrees més importants) i representar-les en una roda de deu sectors.



Un cop han establert quins són els àmbits, cal que es posin d'acord en com seria la vida de la persona ideal en cadascuna d'aquestes àrees.

Quan ja han definit cada àrea cal valorar del 0 al 10 el seu grau de satisfacció en cada una de les àrees (tenint en compte els criteris que han especificat anteriorment).

Per reflexionar:

- Quina valoració fas de la teva vida?
- Pots identificar aspectes a millorar?
- Creus que és possible treure un 10 en totes les àrees?
- T'has adonat de coses de les quals no fossis conscient?

Emocions i trajectòria vital

Segons Lazarus (en Bisquerra, 2000) les emocions segueixen varies lleis o principis. Alguns d'aquests són:

1. Principi de **sistema**: els processos emotius impliquen moltes variables que intervenen en la seva gènesi. Totes elles són interdependents.
2. Principi de **procés –estructura** (expressen dos principis interdependents).
 - a) Principi de **procés** (flux i canvi): les emocions canvien i presenten una gran varietat al llarg del temps, ja que es poden donar canvis de significació en les relacions entre persona i ambient.
 - b) Principi de **d'estructura** (estabilitat): hi ha relacions persona-entorn que són estables degut a la presència d'estructures psicològiques estables (o relacions estables entre la persona i l'ambient).
3. Principi de **desenvolupament**: les variables biològiques i sociològiques que influeixen en les emocions es desenvolupen i canvien al llarg de la vida, per tant els processos emocionals no són els mateixos al llarg de les diferents etapes de la vida.

Així doncs, podem entendre que algunes emocions poden formar part del nostre temperament (i per tant es mantenen constants al llarg de la nostra trajectòria vital), mentre que altres són fruit d'una fase evolutiva o de circumstàncies concretes.

Els fets importants, aquells que ens marquen van acompanyats d'una càrrega afectiva.

Normalment, en el seu moment van ser viscuts intensament, i potser alguns encara ens afecten o ens emocionen en recordar-los. Algunes d'aquestes vivències afectives, poden condicionar actuacions futures.

El record d'un sentiment desagradable associat a una situació determinada em pot dur a evitar situacions similars.

L'adquisició d'experiència modifica el nostre bagatge emocional.

Aprenem a gestionar millor certes emocions que en un moment determinat ens van afectar de manera molt negativa. Aprenem a relativitzar les situacions i a prendre'n les coses de forma més positiva.

Entendre això ens pot ajudar a comprendre i integrar certes emocions que formen part de la nostra experiència.

“Quan intentem explicar la nostra vida a algú, construïm un relat que transmet no la realitat objectiva, sinó el que d'aquesta realitat hem agafat com a propi, que ens ha fet ser com som: persones, llocs, esdeveniments. Són elements amb els quals hem desenvolupat vincles afectius”.

Horno, 2004

La petjada de les meves emocions



Representa en un dibuix els esdeveniments o successos importants de la teva vida i les diferents etapes per les que has anat passant.



Anota les emocions que hi tens associades (pot haver-hi varies emocions referides a un mateix fet, algunes poden ser contradictòries).

Per reflexionar:

- Hi ha algunes emocions que es van repetint al llarg de la teva trajectòria?
- Hi ha emocions que no has sentit més?
- Quines d'aquestes emocions creus que pertanyen a una etapa del desenvolupament i són fruit de l'edat?
- Quins d'aquests sentiments diries que, d'alguna manera, formen part del teu caràcter?
- D'on creus que provenen?

Tria una emoció que t'interessi entendre més (pot ser positiva o negativa) i explica-la a un company.

- Quina és la petjada que t'ha deixat?

Intenta centrar-te en el que has après de l'experiència i tot allò que n'has tret.

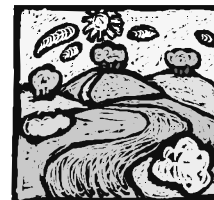
- Quins aspectes positius t'ha aportat?

La meva trajectòria professional²



Dibuixa un camí que representarà la teva trajectòria com a mestre/a /professor/a.
Imaginem que a partir d'aquest camí vols explicar la teva vida com a docent a algú:

Quines situacions, coses, persones o llocs apareixerien al camí?
En quin moment?



Què van significar per mi en aquell moment?
Com em vaig sentir?

Quin significat tenen ara?
Quin valor afectiu li dono?



Què he après de cadascuna d'aquestes experiències?

- Creus que has tingut un camí planer o més aviat ple d'entrebancs?

² Adaptat d'Horno, 2004

Maduresa emocional

La maduresa emocional inclou (Gimeno Bajón, 2002)

- Consciència de les pròpies emocions i l'acceptació de totes com a positives quan són respostes a un estímul adequat.
- Amplitud de l'experiència emocional. No limitar-se a una estreta gamma d'emocions primàries.
- Distinció entre sentir una emoció i expressar-la adequadament. Permetre la vivència intensa de les emocions i les respostes en un context adient.
- Superació de l'aprenentatge emocional negatiu (Greenberg, 1999). Això vol dir que les respostes del passat davant situacions del moment actual no s'experimentin de manera desadaptativa.
- Aprendre a regular l'expressió emocional es considera un indicador de maduresa i equilibri que té efectes positius sobre les relacions interpersonals (Redorta, 2006).

Com podem veure la maduresa emocional té molt a veure amb la consciència emocional, i la consciència emocional requereix un alt grau d'autoconeixement.

Saber quines són les nostres debilitats i fortaleces ens permet preparar-nos per fer front a les circumstàncies de la vida. Estar pendents del que passa al nostre entorn i aprofitar les experiències tan positives com negatives per al nostre creixement ens permet madurar.

No és possible prendre consciència de les coses sense dolor.

Carl Jung

Podem aprendre dels errors i de les experiències viscudes, però també podem tenir un paper proactiu i buscar situacions òptimes per desenvolupar i practicar les nostres competències emocionals.

Envellir és obligatori, madurar és voluntari.

Anònim

DAFO per al meu creixement personal



Pensa en quina és la teva situació actual en quant al teu creixement personal.

Fes un anàlisi DAFO en la següent taula:

	FORTALESES	DEBILITATS
Anàlisi intern		
	OPORTUNITATS	AMENACES
Anàlisi extern		

- **Oportunitats** són situacions o factors que estan fora del control personal, i es poden aprofitar favorablement per a créixer com a persona.
- **Amenaces** són aquells factors externs que ens poden perjudicar o limitar en el nostre desenvolupament.
- **Fortaleses** són els recursos personals amb els que comptem per adaptar-nos i aprofitar els avantatges que ens ofereix l'entorn i per enfrontar-nos amb més possibilitats d'èxit a les amenaces externes.
- **Debilitats** són les limitacions o carències d'habilitats, coneixements, informació, i recursos que tenim i que dificulten o impedeixen l'aprofitament de les oportunitats que considerem avantatjoses de l'entorn i no ens permeten defensar-nos de les amenaces.

Intensitat de les emocions

L'emoció depèn d'allò que és important per nosaltres.

Com més important sigui, més intensa serà l'emoció (ja sigui agradable o desagradable).

La intensitat de les emocions està en funció de les avaluacions subjectives que fem sobre de quina manera la situació o esdeveniment que ens provoca l'emoció, afectarà al nostre benestar.

Mostra relació directa amb el grau d'amenaça que determina l'emoció primària (com afecta als meus objectius), i relació inversa amb la capacitat d'afrontament que determina la valoració secundària (tinc recursos per fer-hi front) (Bisquerra, 2002).

Això explica que diferents situacions puguin ser viscudes de diferent forma per persones diverses, ja que cadascú interpreta el món a la seva manera i té uns patrons emocionals apresos.

La interpretació que fem sobre allò que ens passa és el que determinarà el signe i la intensitat de l'emoció.

Algunes vegades la nostra interpretació del que passa no es correspon amb el que passa en realitat, podem exagerar la nostra reacció o tendir a minimitzar-la en funció de la valoració que fem.

Normalment aquesta és una característica que es manté estable en cada individu i de la que caldria ser conscients per tal de poder regular correctament les emocions. Ens pot ser d'utilitat saber si tenim tendència a respondre exageradament o més aviat tendim a minimitzar o a no fer cas de les emocions, ja que les conseqüències d'aquestes respostes poden ser molt diferents.

Caldria avaluar també quin tracte donem a les emocions. Si sempre exagerem o només quan són positives, o negatives...

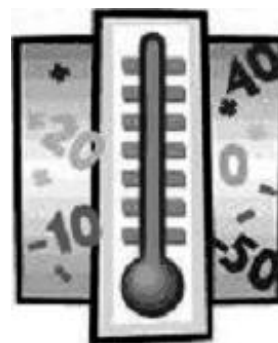
La meua temperatura emocional



Pensa en algunes emocions que has tingut durant aquesta setmana a la feina o en relació a la feina (positives i negatives) :

Posa una numeració a la intensitat amb que reacciones, com si es tractés d'un termòmetre (del 0 al 10).

Tria la més intensa d'aquestes emocions i pensa:



- Quina ha estat la causa?
- Pensa de quina manera t'ha afectat:
 - Quins pensaments has tingut?
 - Com t'ha afectat a nivell físic?
 - Quines accions o comportaments has fet en relació a aquesta emoció?
 - Quines conseqüències hi ha hagut sobre teu i sobre els altres?
- Creus que la temperatura és l'adequada?

Redueix la intensitat en tres punts... com t'hauria afectat? Creus que haguessis actuat de la mateixa manera?

- Què podries fer en una situació similar per gestionar la teua temperatura emocional?

Per reflexionar:

- Creus que tendeixes a minimitzar les emocions o bé necessites aire condicionat?
- Com creus que això t'afecta?
- Com creus que afecta els altres?
- Quin paper tenen les teves valoracions en la manera com vius les emocions?

Diferents graus de consciència emocional

Sentir conscientment l'emoció en connexió amb l'objecte que l'evoca, enlloc d'implicar-se simplement amb l'acció adaptativa, aporta a les persones més control sobre les seves reaccions i els permet aprendre de les seves pròpies reaccions emocionals (Greenberg, 1999).

Un nen aprèn de petit quines expressions emocionals són tolerades, permeses, prohibides o ignorades a la seva família. En funció d'aquestes normes no escrites, podem desenvolupar diferents graus de consciència emocional.

Podem trobar diferents estats de coneixement i expressió de les nostres emocions (Gimeno Bajón, 2002).

- No tenir capacitat de prendre consciència de les sensacions o d'alguna d'elles. Algunes persones tenen dificultats per accedir als sentiments perquè són excessivament racionals o intel·lectuals, per protegir l'autoestima o evitar el malestar. Això s'entén com un tret de caràcter que impedeix un afrontament eficaç.
- No tenir consciència de les emocions, l'energia es deriva cap a l'activitat, agitació mental, somatitzacions...
- No expressar les emocions: es disfressen o oculten sense saber-ho.
- No actuar les emocions: es permet l'expressió verbal però no l'activitat associada, encara que s'estigui en un lloc i moment adequat per fer-ho.
- Descontrolar-se emocionalment: actuar de forma desproporcionada, destructiva o no adequada al context (de manera que la persona no es responsabilitza del seu comportament). Ex . fòbies, depressió, ràbia, eufòria...
- Enganxar-se amb situacions emocionals viscudes i no resoltes en el passat, de forma que no responem en funció del que passa en el moment, sinó en funció del record d'aquella situació.
- Fabricar sentiments manipulatiu. Utilitzem les emocions com a instruments per provocar reaccions en els demés. Aquestes distorsions poden ser conscients o no.



Goleman (1996) resumeix aquesta classificació en tres grans blocs.

- **La persona conscient d'ella mateixa.** És conscient dels seus estats d'ànim mentre els està experimentant. La seva atenció els ajuda a controlar les seves emocions.
- **Persones atrapades en les seves emocions.** Acostumen a sentir-se desbordades, molt vulnerables i poc conscients.
- **Persones que accepten resignadament les seves emocions.** Saben el que senten i ho accepten passivament, no intenten canviar-ho, malgrat siguin negatius.

Sovint no ens adonem de molts elements que poden estar presents en el nostre entorn perquè no hi prestem prou atenció. Potser tenim altres coses importants en que ocupar-nos o potser és que, senzillament, no en tenim l'hàbit.

Generalment funcionem seguint la rutina. Prestem poca atenció als nostres estats emocionals. El dia a dia ens comporta canvis, però estem tan atabalats, que només pensem en el que hem de fer i no parem atenció a com ens sentim.

Podem viure sense ser conscients de les nostres emocions perquè no hi prestem atenció. La consciència emocional és un hàbit. Vol dir dedicar temps a escoltar, a sentir a fixar-nos en les reaccions corporals.

Altres cops ignorem o ocultem algunes emocions perquè ens són penoses, perquè creiem que no tenim prou recursos per afrontar-les, perquè pensem que són socialment vergonyoses, per protegir l'autoestima... Aquest pot ser un procés que es fa de manera inconscient, per hàbit.

Adonar-nos de quines són les emocions que no ens permetem sentir ens aporta una millor comprensió de la nostra manera de funcionar.

Castilla del Pino (2000) parla dels meta-sentiments (sentiments que sorgeixen a partir de la valoració que fem de les emocions que sentim). Per exemple puc sentir-me avergonyit d'alegrar-me de la desgràcia d'algú altre.

Alguns cops el que fem és ignorar l'emoció que hi ha al darrera, ens sentim tan malament de sentir-la que fem com si no existís, l'apartem de la nostra consciència, amb el qual ens perdem una informació valuosa.

Normalment aquestes emocions ens poden informar d'aspectes importants de nosaltres mateixos, als quals valdria la pena posar atenció.

Els meus punts cecs



Demandar als participants que tanquin els ulls i demanar-los que recordin amb tot el detall possible els elements de la sala on estem.

Fer-los algunes preguntes sobre alguns aspectes concrets:

- Quantes finestres hi ha? De quin color són les cortines o les persianes?
- Quin tipus de il·luminació hi ha?
- On està situada la paperera, el carret de les transparències?
- Quin tipus de decoració hi ha a l'aula?
- On està la sortida d'emergència del centre?



Preguntes per al debat:

- Per què creieu que no ens hi fixem?
- Quina relació té aquest exercici amb les emocions?

Preguntes per a la reflexió personal:

- Quins estats afectius no et permeten viure en relació a la teva feina?
- De quina manera aconseguiries apartar-los de la teva ment, cos...?
- Quins beneficis t'aporta?
- En què et pot perjudicar?
- Què pot passar d'aquí a tres anys si segueixes així?

Les emocions en les relacions amb els altres

Hem dit que sovint funcionem seguint la rutina i sense posar atenció a les nostres emocions.

En la nostra relació amb els altres passa el mateix. Tenim dinàmiques amb les quals funcionem, de vegades durant molt de temps, i donem per fet que les coses no es poden canviar.

Hi ha aquelles persones amb les quals m'hi entenc bé, aquelles amb les que no tant i altres que intento evitar o que em són més o menys indiferents...

Ens pensem que no podem fer res per canviar o millorar la dinàmica de la relació, no trobem correlació entre la manera com nosaltres actuem i com ens responen els altres.

Les relacions sempre ens mouen afectivament, ens sentim bé o malament amb les persones, poques vegades ens quedem indiferents...

Segurament la nostra forma de comportar-nos fa que les coses vagin d'una o altra manera. Alguns cops podem actuar deixant-nos portar per les emocions i després ens adonem que les conseqüències no són les millors... o sí.

Com potenciem els factors positius de les relacions?

Els sentiments ens informen de l'estat de les coses. Si no ens sentim massa bé, és que ens cal canviar alguna cosa. Potser si ens sentim bé, hem d'intentar de mantenir-ho.

Quan tenim un conflicte pot ser per motius ben diversos, perquè tenim punts de vista diferents, perquè ens hem sentit ferits, perquè descarreguem el nostre malestar, neguits o preocupacions amb el primer que es creua en el nostre camí.

Segons com gestionem les nostres emocions i els conflictes trobarem una o altra solució. En funció del final que tingui el conflicte ens sentirem satisfets o no.

Un conflicte, però, comporta sempre un cost emocional.

La darrera vegada³



Al centre on treballes:

- Quan va ser la darrera vegada que et vas enfadar?
 - Amb qui va ser?
 - Per què?
 - Què va passar després?
-
- Quan va ser la darrera vegada que et van dir alguna cosa que et va fer sentir bé?
 - Qui va ser?
 - Què et va dir?
 - Com vas reaccionar?
-
- Quan va ser la darrera vegada que vas dir una cosa així als alumnes?
 - Amb quin motiu ho vas fer?
 - Com van reaccionar?



- Quan va ser la darrera vegada que vas dir alguna cosa positiva a algun company/a?
 - Qui va ser?
 - Què vas dir?
 - Com va reaccionar?
-
- Creus que et resulta fàcil dir coses positives als altres?
 - Normalment, ets conscient de les emocions que sents en la relació amb els altres?

³ Adaptat de Horno(2004)

Reconèixer emocions en els altres

Una de les subcompetències de la consciència emocional és reconèixer emocions en els altres.

Recordem que les emocions tenen tres components:

- **Neurofisiològic:** Allò que ens passa internament en el cos.
- **Cognitiu:** Allò que ens passa pel cap: idees, pensaments...
- **Comportamental:** Expressions facials, mirada, to de veu, volum, ritme, moviments i postura del cos i respiració.

En el mateix sentit podem afirmar que el procés de sentir té dues parts:

- Experiència **cognitivo-emocional** que provoca l'objecte. Seria un procés mental (**intern** i intrínsecament íntim) Només el percep el protagonista.
- **Efectes que aquesta experiència provoca en l'organisme.** En aquest cas una part del procés és **externa**, queda fora de la ment i es torna observable i corporal (rostre, pell, postura), mentre que una altra part és **interna** (canvis hormonals, en el ritme del cor...).

Normalment podem captar el que els altres senten prestant atenció a aquests indicadors externs. Els que ens aporten més informació són la cara, la postura corporal i el to de veu.

Els sentiments afecten l'estat de l'organisme perquè el sistema necessita captar les senyals per donar una resposta (si veiem un nen que plora intentarem calmar-lo, si veiem una expressió de por, intentarem ajudar a la persona o bé intentarem fugir de la situació). Com a éssers socials que som, hem après a llegir les respostes emocionals per tal de poder respondre adequadament a la situació.

En la mateixa direcció, saber controlar els estats externs ens pot ser beneficiós de cara a regular les interaccions socials.

Hi ha algunes emocions bàsiques que corresponen a una expressió facial determinada, encara que no tots els autors es posen d'acord en quines són aquestes emocions. Tot i així, Castilla del Pino adverteix que no sempre hi ha correspondència entre símptomes externs i interns de l'emoció, de manera que és inútil buscar una expressió específica per cada tipus de sentiment.

El fet que els actors imitin expressions emocionals ens indica que no hi ha correlació necessària entre el sentiment i l'expressió d'aquest. Es pot expressar una emoció que no se sent imitant la manifestació corporal d'aquesta i es pot dissimular una emoció que realment sentim. A més trobem una desproporció entre la gran quantitat de matisos de l'experiència interna i les poques formes d'expressió externa que tenim.

Tanmateix, hi ha un cert consens cultural pel que fa a l'expressió de les emocions i a les causes que les originen: salvant les diferències individuals, que sempre hi són, estem d'acord en quines situacions poden provocar-nos tristesa o alegria. Fins i tot es parla d'emocions adequades o inadequades en funció del context en que es manifesten.

Com es deuen sentir?



Es passen imatges amb algunes cares de personatges que poden ser famosos o bé desconeguts.



Es poden fer les següents preguntes per a cadascuna d'elles:

- Quines emocions deuen estar sentint?
- Per què creus que se senten d'aquesta manera?
- Què deuen estar pensant?
- Què creus que faran?
- Què desitjarien?
- Què els ha passat, realment?

Com afecta l'expressió facial i corporal de les emocions

En les nostres relacions socials experimentem emocions constantment (tot i que com hem vist anteriorment, no sempre en som conscients).

Moltes d'aquestes emocions es deuen a la mateixa interacció, al que ens estan dient, a l'actitud que observem en el nostre interlocutor (l'expressió facial, la postura corporal que adopta...).

Altres vegades són les nostres creences sobre aquella persona les que fan que ens sentim de determinada manera: el fet que pensem que ens vol intimidar o deixar en evidència (o les intencions que atribuïm a aquella persona), o el que nosaltres creiem que pensa sobre nosaltres mateixos (per exemple si crec que algú em veu com una persona avorrida).

En altres moments podem respondre en funció de la nostra memòria emocional (com ens vam sentir la darrera vegada que vam interactuar amb aquella persona). Potser en un moment determinat ens vam enfadar amb algú i un cop passada la situació, segueixo posant cara d'enuig quan veig la persona en qüestió (tot i que el problema va quedar resolt).

Mentre siguem conscients d'aquests mecanismes no hi ha cap problema, però sovint, quan estem amb algú reaccionem automàticament amb emocions que no sabem ben bé d'on venen.

Es tracta d'adonar-se que qualsevol persona o la imatge d'una persona no ens és neutra.

Sentim en funció del que sabem d'ella tot i no conèixer-la, i en funció de les intencions que li atribuïm. Què passa en una aula amb 30 alumnes, on cadascú és diferent i on ens fan sentir diferent amb més o menys intensitat?

Tenim teories sobre els sentiments dels altres i els classifiquem com a posseïdors de bons o mals, pocs o molts sentiments. Etiquetem i classifiquem inconscientment i en funció d'aquest etiqueta ens comportem.

És important que ens adonem que el que nosaltres sentim ho transmetem també a l'altra persona de manera inconscient.

Sovint podem ser conscients de les emocions que sentim, però no som conscients de la nostra expressió emocional (la cara que fem, l'actitud corporal que prenem).

Algun cop malgrat els esforços que fem per dissimular, els altres noten el nostre estat afectiu. Se'ns nota quan estem tristos (en la brillantor dels ulls, espatlles caigudes) o quan estem enfadats (el front arrufat, el cos tens, el to de veu dur).

Ens pot passar que creiem que estem menys enfadats del que en realitat ho estem i de vegades ens trobem que els altres responen exageradament a comentaris nostres i no sabem per què. Potser responen més al que no diem, que al que diem verbalment.

El nostre comportament expressiu corporal afecta les nostres relacions amb els altres. Ser conscient d'aquest, suposa prestar-hi atenció i entrenar-se en captar els nostres senyals corporals.

Com em sento quan veig a ...



1. Es passen unes imatges d'alguns personatges públics.



A continuació es demana :

- Què sents davant aquest personatge?
- Què en penses?
- El coneixes en realitat?
- En què et bases per jutjar?
- Pots sentir-te indiferent davant d'aquesta imatge?

2. Ara canvia la imatge del famós per la d'un alumne que no voldries tenir a l'aula (aquell que fa la vida impossible, el que passa de tot, el que interromp constantment...). Imagina't la seva cara tan nítidament com et sigui possible.

- Quines emocions sents?
- Com et sents?

El mirall em retorna la meua imatge



Es formen grups de tres persones que es situen en cercle i es donen les següents instruccions:

Recupera la cara de l'alumne/a que no voldries tenir a classe (de l'activitat "Com em sento quan veig a...") i centra't en l'emoció que tens.

- Quina cara poses?
- Com notes el cos?
- Quin to muscular tens? Com notes cada part del teu cos?
- En quina posició estàs?
- Quin moviment tens ganes de fer?

Representa aquesta emoció (com et sents davant de l'alumne/a) com si fossis una estàtua.

Un cop tothom té clara la seva estàtua i l'ha representat:

- Un dels membres del grup fa l'estàtua i els altres l'imiten.
- Allunya't una mica de l'escena. Observa-la des de fora i deixa't sentir...



Ara imagina't que ets l'alumne/a en qüestió.

- Seu en una cadira i les dues estàtues que et representen se situaran davant teu.
- Centra't i intenta sentir-te com l'alumne. Mira el professor que tens davant teu (les persones que et representen).
- Podries modelar el professorat i ensenyar-li quina actitud t'agradaria que tingués?

Aixeca't i imagina que ets un alumne qualsevol de la classe.

- Agafa una altra cadira i seu al costat de la cadira que has deixat buida.
- Què veus?
- Com et sents?

Un cop tots han fet l'exercici es pot repetir el procés però ara imaginant un bon alumne/a.

L'eco de la vida



Un fill i el seu pare estaven caminat per les muntanyes. De cop el fill va ensopegar i va caure. En sentir el mal va cridar: “AAAhhhhhhhhhhhhhhhh!!!”

Immediatament, va escoltar una veu repetint, en algun lloc de les muntanyes: “AAAhhhhhhhhhhhhhhhhhh!!!”

Encuriolit el nen cridà: “Qui ets?”

I la resposta va ser: “Qui ets?”

Empipat amb la resposta, va cridar: “Covard!”

I la veu li va contestar: “Covard!”

Va mirar el seu pare i li va preguntar: “Què passa?”

El pare va somriure i va dir: “Fill meu, para atenció”

I llavors el pare va cridar a la muntanya: “T’admiro!”

La veu va respondre: “T’admiro!”

De nou l’home va cridar: “Ets un campió!”

I la veu va respondre: “Ets un campió!”

El nen estava sorprès, però no entenia què passava

Llavors el pare va explicar: “La gent l’anomena ECO, però en realitat és la VIDA... Et retorna allò que dius o fas...”

La nostra vida és un reflex de les nostres accions. Si desitges més amor en el món crea més amor al teu voltant...

Si desitges més competitivitat en el teu grup, exercita la competència...

Aquesta relació s’aplica a tots els aspectes de la vida... La vida et retornarà exactament allò que tu li has donat. Algú va dir: “Si no t’agrada allò que reps, mira què és allò que dones”

La teva vida no és una coincidència... és un reflex de tu mateix/a.

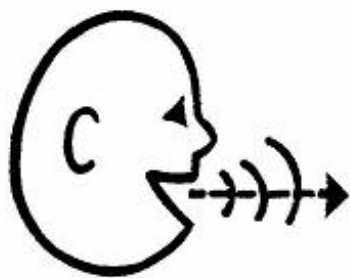
Com m'expresso?⁴



El llenguatge verbal (les paraules), aporten un 7% del missatge, l'entonació i projecció de la veu aporten el 38% de la informació, i les imatges (gestos, mirada, aspecte personal, entorn...) el 55% restant.

Es formen grups de cinc persones.

1) Repetir la mateixa frase utilitzant diferents tons que corresponen a diferents estats emocionals. Es reparteixen targetes amb la frase per representar i l'expressió emocional o bé s'escriu a la pissarra i cadascú tria quina representa i amb quina emoció.



Frases per representar:

- Vine aquí
- Menjo patates
- S'ha espatllat l'ordinador.
- Em pica l'orella
- Veig un elefant rosa

Expressions emocionals:

Disgust, enfado, diversió, admiració, sorpresa, por, indiferència, com si fos un secret...

El grup haurà d'endevinar a partir del to de veu i l'expressió facial quina és l'emoció que sentim.

Es pot complicar l'activitat i dir la mateixa frase d'esquena, de manera que només som conscients del to de veu.

2) Detectar inconsistències: els participants hauran d'expressar una frase amb un to o expressió facial o corporal incoherent.



“Estic molt feliç de ser aquí” (amb la veu apagada).

“Oh!, em sap greu que no puguis venir” (amb un to alegre).

Cadascú diu una frase i la resta ha d'explicar què és el que li ha semblat inconsistent.

⁴ Adaptat de Boqué (2002)

Expressió corporal de les emocions



1) En grups de quatre o cinc persones.

Es reparteixen targetes amb noms d'emocions (ira, tristesa, alegria, por, sorpresa...)

Cada persona haurà de representar l'emoció que li ha tocat amb el cos i la cara (com si fos una estàtua).

Els membres del grup han d'endevinar de quina emoció es tracta.



2) Els participants es col·loquen en dues fileres mirant la persona que tenen davant.

Es tapa amb un paper la part baixa de la cara (a partir del nas) i s'intenta expressar amb els ulls i la mirada diferents emocions que la persona formadora va dient.



Les emocions en el treball

“La satisfacció és l'estat emocional resultat de les nostres percepcions i experiències personals en el treball”

Locke, 1976

Fordyce, un psicòleg nordamericà va constatar que hi havia 14 trets que compartien les persones felices. Aquests 14 trets es podien resumir en tres grans àmbits, un dels quals era la implicació en l'activitat laboral i en l'oci⁵.

Així doncs, la feina és un clar motiu de satisfacció o insatisfacció personal i contribueix o no a fer-nos sentir feliços.

Aquest autor assenyala els avantatges de ser més actiu i estar ocupat en un treball significatiu i que té sentit per a un mateix.

El que la feina sigui significativa o no té a veure amb els nostres valors i amb el que n'esperem obtenir (expectatives), també amb el temps que dediquem a fer cada tasca i si aquesta ens atrau més o menys.

És obvi que la feina ideal no existeix, però podem intentar administrar el temps de manera que puguem passar més estones fent allò que realment ens interessa (fins a un cert punt, és clar).

La feina de mestre o de professor comporta tasques ben diferenciades. Algunes d'elles tenen a veure amb les relacions interpersonals (relació amb alumnat, resta de membres del claustre, personal no docent, relació amb famílies, equip directiu...).

Altres tenen a veure amb la pròpia docència i la preparació tècnica (preparació de classes i de material, actualització en la matèria, revisió de materials).

Altres tasques són de caire més burocràtic (control de llistes d'assistència, notes, correcció d'exàmens...)

En funció de les preferències de cadascú ens podem sentir millor o pitjor amb un tipus o un altre de tasques.

De vegades posem tot en un mateix sac, i sentiments que quedarien relegats a un sol aspecte, tenyeixen tots els altres (per exemple les tasques burocràtiques se'm fan molt feixugues i cada cop que he de controlar les assistències em fa mandra pensar en la feina i tot em costa més...).

Diferenciar com ens fan sentir cadascun dels aspectes de la nostra feina ens pot aportar elements útils per veure en quins aspectes podem millorar i quines serien les actuacions que ens poden fer sentir millor.

El valor que nosaltres atorguem a la feina que fem determina el grau de satisfacció potencial que en podem obtenir.

⁵ En Javaloy (2003)

Els rols de la feina



Dibuixa com en un puzzle els diferents rols o àmbits de la pràctica docent intentant donar a cadascun d'ells diferent espai segons el temps que hi dediquis.



Puntua de l'1 al 10 el grau de satisfacció que et suposa cadascun d'ells.

- Quines emocions sents en relació a cadascun d'ells?, escriu-les.
- A quin moviment em duen?
- A quina conducta em porten?
- M'he adonat d'alguna cosa de la qual no n'era conscient?
- Hi ha alguna cosa que m'agradaria canviar?
- Puc fer quelcom per canviar-ho?

Valors i expectatives

Els valors que busquem a la feina i les expectatives del que volem aconseguir determinen el nostre grau de satisfacció amb el treball.

Un **valor** és una creença duradora segons la qual una forma específica de conducta o estat final d'existència és preferible, personalment i socialment, al seu oposat.

Hui (1992) descriu 12 valors diferenciats

1. Bones relacions amb els superiors
2. Candidats a promoció
3. Ingressos elevats
4. Condicions de treball agradables
5. Sense estrès
6. Empresa de prestigi
7. Temps per a la família i per a un mateix
8. Oportunitat d'ajudar els altres
9. Claredat del paper
10. Contribució a l'empresa
11. Repte
12. Consultats en decisions

Aquestes dimensions es poden agrupar en 2 categories:

- Els que s'associen amb **ètica en el treball** (orientats al contingut del treball)
- Els que s'associen amb **relacions interpersonals** (orientats al context)

Una **expectativa** és una creença o probabilitat percebuda per part del treballador que relaciona l'esforç dedicat a una tasca amb el grau d'èxit que s'hi assoleix, com també es relaciona aquest grau d'èxit amb una sèrie de resultats esperats, i que en determina el grau d'esforç real exercit.

El que nosaltres esperem de la feina, condiciona la manera com vivim aquesta. Ens creem expectatives, de vegades realistes, de vegades no tant.

Altres cops ens marquem objectius impossibles d'aconseguir o que no depenen del que nosaltres fem. Llavors les nostres expectatives no es veuen realitzades i ens sentim defraudats, frustrats.

Sovint, que aconseguim o no aconseguim els nostres objectius, no depèn única i exclusivament de nosaltres, però altres si.

Tenir una visió realista i diferenciar entre allò que està a la nostra mà de fer i allò que no, pot servir per tranquil·litzar-nos i per concentrar els esforços en allò que realment podem canviar. D'aquesta manera ens tornem més efectius i assumim menys frustracions.

Sovint, el fet de no poder fer res per modificar la situació ens porta a la indefensió apresada. En la indefensió apresada, a més de la frustració del desig hi ha la creença que no podem canviar res (creença apresada sobre nosaltres).

Caldria diferenciar entre aquelles situacions en les que podem modificar alguna cosa però no tenim recursos o estratègies i aquelles en que senzillament no som nosaltres qui hem de modificar res per que no ens correspon o perquè no podem.

Els meus valors

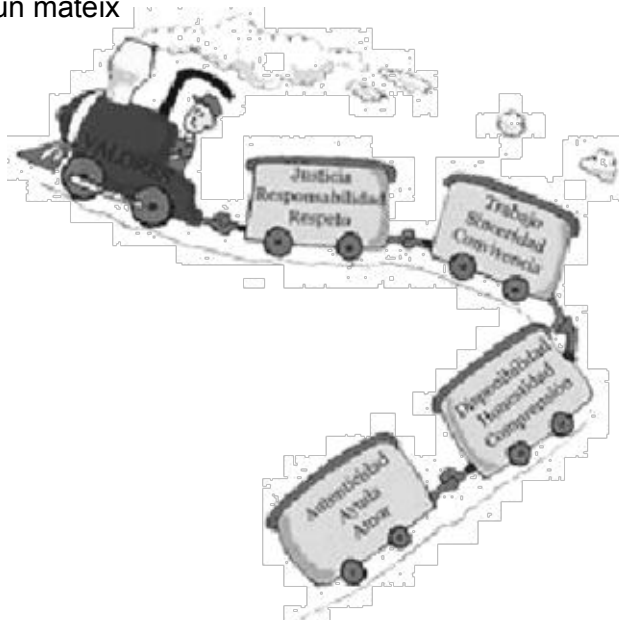


1. Escriu en una targeta una paraula que simbolitzi la teva feina.

- Per quin motiu l'has escollit?
- Li dones un sentit positiu o negatiu?

2. Ordena segons ordre de prioritats.

- Bones relacions amb els superiors
- Candidats a promoció
- Ingressos elevats
- Condicions de treball agradables
- Sense estrès
- Empresa de prestigi
- Temps per a la família i per a un mateix
- Oportunitat d'ajudar els altres
- Claredat del paper
- Contribució a l'empresa
- Repte
- Consultats en decisions



Per reflexionar:

- Hi ha altres valors que donen sentit a la teva feina i que no estan a la llista?
- Quins hi afegiries?
- Quins d'aquests valors pots aconseguir en la teva feina? Quins no?
- Creus que ets una persona més aviat orientada al treball o a les relacions?
- Creus que fas una feina valuosa? Busca motius pels quals ho és.

Les meves expectatives



Reflexiona sobre les següents qüestions:

- Que espero de la meva feina?
- Què és el que vull aconseguir?
 - Amb mi
 - Amb els alumnes
- En quin punt em trobo?



- Quins són els objectius que he assolit?
- Quins són els objectius que em falten?
- Què puc fer per aconseguir-los?
- Com em sento?

- Quins aspectes no depenen de mi?
- Com em fa sentir?

Les creences

Hem dit que 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...

Mai aquesta avaluació és objectiva. El que pensem, la persona que som, determina la manera com veiem el món.

Les **creences** són representacions bàsiques del món mantingudes per la memòria, teories sobre com funcionen les coses. Funcionen amb la mateixa constància que els hàbits musculars, per tant és difícil canviar aquestes creences. Per sota de sentiments que semblen espontanis i originals hi actuen creences implícites.

Algunes d'aquestes creences es refereixen a nosaltres mateixos, al que pensem de les nostres capacitats. Altres fan referència a com haurien de ser les situacions, les persones, el món...

La manera com ens sentim amb la nostra professió depèn, sovint, de la valoració que fem de nosaltres mateixos i de la nostra competència per desenvolupar-la.

Si em considero incapaç de fer una cosa em costarà molt d'esforç fer-la. La imatge que tenim de nosaltres mateixos és parcialment reflex del què els altres pensen sobre nosaltres, o del que nosaltres creiem que els altres pensen.

“Entre els diferents aspectes del coneixement d'un mateix, potser cap influeix tant en la vida diària de l'home com l'opinió que aquest té de la seva eficàcia personal”

Bandura

El sentiment de la pròpia eficàcia, sigui real o il·lusòria ens resulta agradable i estimulant i va acompanyada d'un sentiment de seguretat. L'eficàcia en el rendiment requereix una continua improvisació d'habilitats que permetin dominar les circumstàncies canviants de l'entorn, la majoria de les quals estan constituïdes per elements ambigus, impredecibles i moltes vegades estressants.

Per tant respondrem a ells amb sentiments diferents que ens portaran a la retirada o a l'afrontament, depenent de l'ansietat que ens produeixin i de la nostra capacitat per suportar-la. La gent tem i tendeix a evitar aquelles situacions amenaçadores que considera per damunt de les seves habilitats, mentre que escull activitats en les que se sent capaç de manejar situacions que d'una altra manera li resultarien intimidadores. Si em considero incapaç de fer alguna cosa em costarà molta feina fer-la, si és que puc.

Hi ha diferència entre tenir una capacitat i ser capaç d'utilitzar-la en circumstàncies diverses. Per això persones diferents amb diferents recursos o una mateixa persona en ocasions diferents poden mostrar un rendiment escàs, adequat o extraordinari. De la valoració que fem de la nostra actuació dependrà que ens sentim optimistes o pessimistes.

Pot ser que les nostres creences determinin què és allò que hauria de ser, com hauria de ser un bon professional... El resultat de comparar-nos amb el que considerem com un ideal pot ser força desesperançador, en canvi utilitzar aquest ideal com a model a seguir per tal d'intentar millorar en la nostra feina és una opció saludable que ens porta al progrés.

L'escut d'armes



Cada participant ha de crear el seu propi escut d'armes. Hi ha d'haver les següents parts:

- El dibuix d'un objecte que et representi com a docent
- Una paraula que et caracteritzi com a docent.
- una habilitat que tens en relació amb la feina
- Una característica personal que t'afavoreix en la feina



OBJECTE	PARAULA
HABILITAT	QUALITAT

Hauràs d'explicar al grup les diferents parts de l'escut:

- Quin significat té per a tu?
- Quines característiques té aquest objecte, imatge?
- Que t'agrada i què no?
- Com et sents després de fer aquesta activitat?

El meu far



Contesta les següents preguntes:



Quines característiques ha de tenir un bon mestre o professor? (el mestre ideal).

Quines qualitats personals se li haurien de suposar?

Quins valors hauria de tenir?

Quines actuacions hauria de fer?

Un cop confeccionada la llista compara't amb el teu mestre ideal.

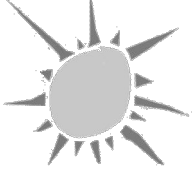
- Com et sents?
 - Hi ha alguna qualitat que sigui molt difícil d'aconseguir?
 - Creus que "sempre" podem actuar d'aquesta manera?
 - Creus que hi ha moments en que no ens mostrem tal i com "hauríem de"?
-
- Quines conclusions en podem treure?

Top models



Pensa en alguns dels mestres que has tingut, aquells que t'han influït més, per a bé i per a mal.

Pensa en les coses que feien, en l'actitud que tenien, en tot allò que t'agradava i fes un llistat .

El més desitjat 	El més odiat 

Per reflexionar:

- En quins aspectes t'assembles a ells i en quins no?
- Quines de les seves qualitats t'agradaria tenir?
- Quins canvis hauries de fer per aconseguir-ho?

Aprendre a regular l'expressió emocional es considera un indicador de maduresa i equilibri que té efectes positius sobre les relacions personals.

R. Bisquerra

Si la raó fa a l'home, el sentiment el condueix.

Jean-Jacques Rousseau

REGULACIÓ EMOCIONAL



Sovint les persones ens veiem desbordades per les circumstàncies i per les emocions que aquestes ens provoquen.

Sembla que les emocions ens dominin i no sabem com atenuar aquesta experiència que pot resultar tant positiva com negativa. Les emocions ocupen tot l'espai en la nostra vida, ens envaeixen i perdem el control de nosaltres mateixos.

De vegades ens deixem endur per l'emoció i fem algun tipus d'actuació precipitada que després valorem com a inadequada. Alguns cops les emocions no ens deixen pensar amb claredat, estem tan preocupats per un problema que no som capaços de trobar solucions o bé no pensem de donar-hi voltes sense arribar enlloc.

Tenim un problema a l'escola i no podem deixar de pensar en ell per molt que ens hi esforcem, i això repercuteix en altres àrees de la nostra vida.

Com gestionem això?

El procés de sentir una emoció és un procés automàtic i sovint inevitable. Molta gent comenta que no pot evitar sentir el que sent. Segurament això és així, no podem evitar sentir el que sentim, però sí que podem modular la manera com les emocions ens afecten, com les vivim i com les manifestem.

Aquest procés de gestió és la regulació emocional.

Què és la regulació emocional?



Què té a veure aquesta imatge amb la regulació emocional?



Regular les emocions

El terme regulació emocional s'utilitza per designar els diversos processos que tenen la funció de modificar en algun sentit (atenuar, enfortir, transformar) tant la expressió exterior com l'experiència subjectiva de qualsevol emoció, positiva o negativa (Echevarria).

La regulació emocional és la capacitat per gestionar les emocions o reaccions emocionals de forma apropiada.

No s'ha de confondre la regulació amb la supressió, negació o ocultació de les emocions. Les emocions ens informen del nostre estat. Deixar de sentir és una manera perjudicial de perdre el contacte amb nosaltres mateixos.

Es tractaria de posar les emocions a treballar en benefici nostre: en primer lloc prendre consciència del que sentim, adonar-nos de si ens és beneficiós o ens perjudica i en quin sentit i després decidir com ens agradaria sentir i de quina manera ens convé actuar per aconseguir-ho.

Per aprendre a regular les emocions cal, entre altres coses (Bach i Darder, 2002):

- Concebre l'emoció com un estat cerebral que no sempre es pot modificar amb la raó ni es pot vèncer de manera immediata. L'emoció segueix uns processos bioquímics i requereix un temps que pot ser diferent per cada persona.
- Tenir en compte que l'aprenentatge modifica l'estructura i el funcionament del cervell. El cervell humà no és un òrgan rígid i acabat, sinó un òrgan plàstic que evoluciona al llarg de tota la vida.
- Educar el cervell perquè, en les ocasions que convingui interposi una pausa voluntària entre una emoció i la conducta que es deriva d'aquesta emoció.

Alguns cops les emocions o els estats afectius ens envaeixen i guien la nostra manera de funcionar.

La línia que separa sentir una emoció i deixar-se endur per ella és molt fina.

Es tractaria de sentir l'emoció i al mateix temps ser capaços de prendre una certa distància per evitar que ens afecti sobremanera i evitar les actuacions impulsives.

En aquest sentit, Fernandez Berrocal i Extremera (2002) afirmen que la regulació consisteix en percebre, sentir i vivenciar el nostre estat afectiu, sense sentir-se aclaparats per aquest, de manera que no entorpeixi la nostra manera de raonar.

Regular no vol dir controlar, reprimir, suprimir o ignorar les emocions. Tampoc vol dir deixar-se portar per les emocions. Es tracta de vivenciar-les, ser-ne conscients i actuar de la millor manera per nosaltres i pels altres.

És important gestionar l'expressió de les emocions, saber com expressar-les adequadament i en coherència amb la situació, el moment, la persona i amb els nostres objectius.

Ni l'expressió sense mesura ni la restricció o repressió absoluta son saludables ni adaptatius. El que resulta adaptatiu és l'habilitat per escollir quan i en quin grau expressar les nostres emocions enlloc que les emocions controlin la conducta automàticament.

És evident que en la regulació de les emocions cal tenir en compte el context cultural i la situació en que ens trobem.

Hi ha algunes situacions que permeten l'expressió oberta de les emocions i altres que no tant. En un partit de futbol la gent salta d'alegria, s'abraça, s'enfada, insulta o plora segons sigui el resultat.

No passa el mateix en un concert de música clàssica, tot i que una peça ens emocioni, tampoc en una conferència. En aquest contextos la gent sol tenir una actitud molt més mesurada. Tenir en compte aquests aspectes, ens pot estalviar problemes i malentesos.

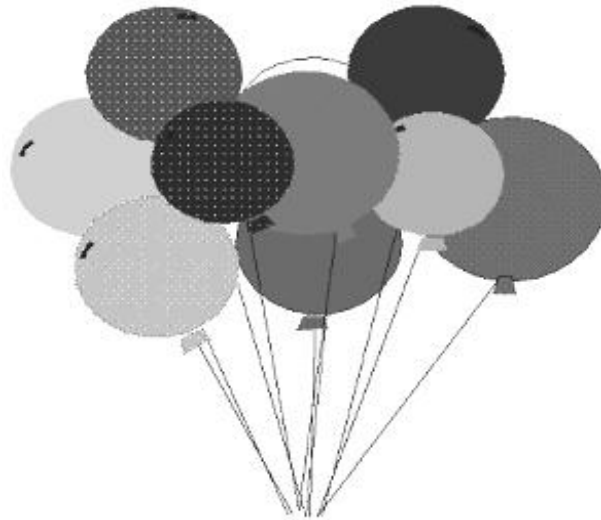
És important tenir en compte el context a l'hora d'expressar les emocions. Ni tots els moments ni totes les situacions són adequades.

Emocions desagradables



Es reparteix un globus als participants i s'explica que el globus representa l'emoció que més els molesta, aquella emoció amb la que porten tota la vida lluitant, aquella que ...

- Identifica quina és aquesta emoció.
- Posa-li un nom a aquesta emoció.
- Infla el globus i mira-te'l durant una estona... Imagina els mals moments que t'ha fet passar...



I ara fes amb el globus el mateix que voldries fer amb l'emoció.

Components de la regulació emocional

Bisquerra (2003) descriu les següents subcompetències de la regulació emocional:

- **Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament:** els estats emocionals incideixen en el comportament i aquest en l'emoció. Els pensaments que tenim, també influeixen en l'emoció, d'igual manera que els estats afectius poden determinar el que pensem en un moment determinat. Tant les emocions com el comportament poden regular-se per la cognició (raonament, consciència).
- **Expressió emocional:** capacitat per expressar les emocions de forma apropiada. Habilitat per comprendre que l'estat emocional intern no es correspon necessàriament amb l'expressió externa, tant en un mateix com en els altres. En nivells de major maduresa, comprensió de que la pròpia expressió emocional pot impactar en els altres i tenir-ho present en la forma de presentar-se a sí mateix.
- **Capacitat per la regulació emocional:** els propis sentiments i emocions haurien de ser regulats. Això inclou autocontrol de la impulsivitat (ira, violència, comportaments de risc) i tolerància a la frustració per prevenir estats emocionals negatius (estrès, ansietat, depressió), entre altres aspectes.
- **Habilitats d' afrontament:** habilitat per afrontar emocions negatives mitjançant la utilització d'estratègies d'auto-regulació que millorin la intensitat i la duració d'aquests estats emocionals.
- **Competència per auto-generar emocions positives:** capacitat per experimentar de forma voluntària i conscient emocions positives (alegria, amor, humor, fluir) i fruit de la vida. Capacitat per auto-gestionar el propi benestar subjectiu per tal d'aconseguir una millor qualitat de vida.

De quina manera podem regular les emocions?

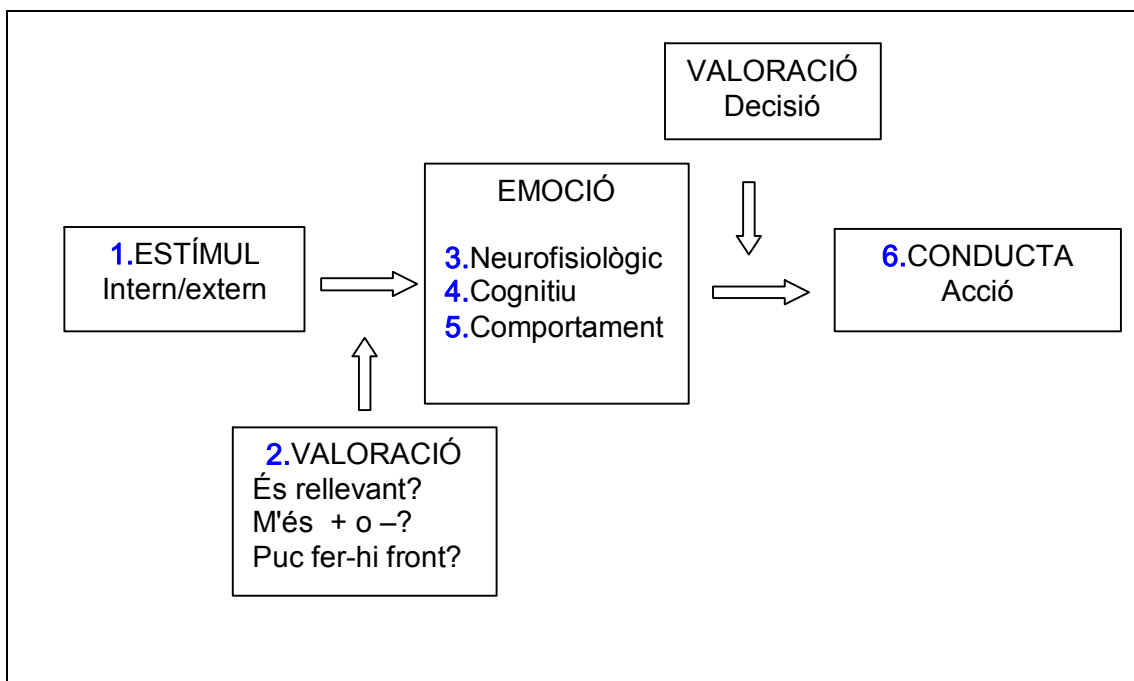
Podem regular les emocions incidint en diferents moments del procés emocional i tenint en compte tots els components de l'emoció.

De Paula (2000) dóna una definició que fa referència a aquests components:

L'autoregulació és el procés (motor, cognitiu i afectiu emocional) que permet a la persona respondre a una demanda social del medi eficaçment i de la manera més autònoma possible.

Hi ha algunes estratègies concretes per treballar en cadascun d'aquests moments (les tècniques es descriuen més endavant, junt amb les activitats per practicar-les).

Presentem a continuació un quadre on es defineixen els diferents punts en que podem utilitzar tècniques de gestió emocional.



1. Allò que passa realment (estímul extern/intern):

Es pot regular l'exposició a sentiments o situacions que ens provoquen emocions exposant-nos a circumstàncies agradables i evitar situacions desagradables.

També podem redirigir l'atenció cap a fets agradables més que desagradables (atenció selectiva).

2. La valoració que fem de les situacions.

El fet de considerar una situació com a rellevant o no té a veure amb la manera que una persona té de veure el món, amb la creença de com haurien de ser les coses, amb el sentiment d'autoeficàcia.

Hi ha algunes tècniques cognitives per regular el processament de la informació tant interna com externa. Podem aprendre a modificar els pensaments que es donen en aquest procés de valoració per poder incidir en el tipus d'emocions que sentim.

3. Reaccions fisiològiques que acompanyen la vivència emocional:

Es pot regular la part fisiològica de les emocions a partir de tècniques de respiració i relaxació. Baixar l'activació física ens pot permetre prendre una certa distància i sentir-nos més tranquils per encarar la situació amb lucidesa i encert.

4. Component cognitiu de l'emoció

El component cognitiu de l'emoció es pot modificar a partir d'estratègies cognitives, d'igual manera que podem reetiquetar l'emoció per poder donar-li un sentit més positiu.

En aquest cas incidiríem en el sentiment personal que ens creen les emocions agradables o desagradables, en el sentit que donem a la nostra vivència emocional.

5. Expressions emocionals (manifestació comportamental externa)

Inclouria tant el control o modulació dels gestos facials i de la gesticulació general acompanyant, com l'expressió verbal del sentiment.

L'expressió exterior requereix prendre consciència del que es pot comunicar als altres, amb la cara i gestos. Cal tenir en compte el context i les normes culturals. Si s'aprèn des de la infància es converteix en un hàbit i no requereix massa esforç (Etxebarria, 2002).

6. Regulació de la conducta

Finalment podem decidir el tipus de comportament més adequat, d'acord a les nostres normes socials i culturals a partir d'una correcta valoració de les diferents alternatives i presa de decisions.

Podem decidir expressar més o menys l'emoció, actuar coherentment o no amb el nostre sentit i decidir quin volem que sigui el nostre comportament i les accions a emprendre.

La gestió de les emocions pot incidir abans de sentir l'emoció (reduint allò que ens crea malestar o enfocant l'atenció cap a diferents estímuls), mentre la sentim (atenent als diferents components de l'emoció) i després de sentir-la (gestionant la conducta que se'n deriva).

Tots aquest moments es relacionen directament amb els tres components de l'emoció:

- Modificar les interpretacions, pensaments, imatges activades pels fets emocionals mitjançant una reavaluació constructiva que permeti donar un enfocament més positiu a la realitat. Gestionar la interpretació dels esdeveniments. **Component cognitiu i valoratiu.**
- Regular les reaccions fisiològiques produïdes per l'emoció. **Component fisiològic.**
- Modificar l'expressió de les emocions i els comportaments associats. **Component comportamental i expressiu.**

Quines estratègies són més adequades?

Hi ha moltes estratègies de regulació per fer front a les emocions. Cal triar quina estratègia és més adequada en funció de la situació, el moment i la persona. Cal també tenir en compte de quina manera i amb quines estratègies ens sentim més còmodes.

Cadascú té una manera pròpia de reaccionar davant les emocions, que normalment ens surt de forma automàtica, sense ser-ne conscients. Ens adonem d'aquesta resposta automàtica més tard, quan hem de lamentar-nos d'alguna reacció o comportament inadequat. La manera de posicionar-nos davant les emocions és la que hem estat practicant des de fa molts anys i s'ha convertit en un hàbit. Canviar-la requereix voluntat i molta pràctica.

Es tractaria de variar l'actitud emocional i això no és cosa de dos dies. Les estratègies s'aprenen amb la pràctica repetida i la constància.

Evidentment com més recursos tinguem per afrontar les experiències emocionals més probabilitats per ensortir-nos-en amb èxit.

“Per adaptar-se a les diferents reaccions emocionals possibles en diferents situacions, la regulació emocional ha de ser necessàriament plàstica: permet a la persona actuar de la manera que creu que es la millor, ja sigui a un nivell, emocional, espiritual o pragmàtic”. (Salovey i Mayer, 2000).

Com s'aprèn a gestionar les emocions?

Aprendre a regular les emocions és una tasca que requereix anys de pràctica, però comença ja en la infància.

La regulació de l'afecte es desenvolupa de manera automàtica amb la maduració de les estructures neurològiques i a través del mode com les persones que tenen cura del nen reaccionen davant les seves emocions (un nen petit regula la seva activació emocional amb l'ajuda dels que en tenen cura). Més tard, el desenvolupament progressiu de les capacitats cognitives col·labora en el procés d'autoregulació.

Algunes persones aprenen a regular les seves emocions de manera natural (per que tenen bons models o els adults els guien en el procés). El que és important, però és ser conscient que es pot aprendre a regular les emocions en qualsevol moment de la vida. És cert que com més grans ens fem més arrelades tenim les estructures emocionals (les tendències a respondre de determinada manera), però el cervell és un òrgan molt plàstic que permet canvis substancials.

La regulació emocional per tant, es pot aprendre.

En els adults la capacitat de gestionar les emocions requereix:

- Tenir una bona consciència emocional i capacitat d'autorreflexió.
- Conèixer estratègies de regulació.
- Tenir la intenció i la voluntat de canviar.
- Posar-ho en pràctica.

Efectes de no regular les emocions:

- Conductes impulsives i actuacions precipitades.
- Inestabilitat emocional.
- Malestar emocional (per excés d'atenció a emocions desagradables).
- Expressió incorrecta d'emocions.
- Dany a les relacions socials (per la incorrecta externalització d'emocions).
- Prendre decisions equivocades.
- Major vulnerabilitat a l'estrès intern.
- Problemes de salut: Estrès, depressió, ansietat, malalties cardiovasculars.

Una mala gestió emocional ens perjudica tan a nosaltres com a la nostra relació amb els altres. D'igual manera una bona gestió emocional ens proporciona benestar.
--

“El desenvolupament de la regulació emocional pot ser entès com una de les majors tasques de desenvolupament en el terreny personal i interpersonal”.

Greenberg

Estratègies d'afrontament

Davant les situacions difícils de la vida, podem optar entre diferents estratègies per afrontar-les. La manera com ho fem depèn de la persona, de la situació i dels recursos disponibles en aquell moment.

Com més recursos d'afrontament tingui una persona, més llibertat i flexibilitat per adaptar-se a circumstàncies canviants, i per tant, més opcions per resoldre amb èxit la situació.

Lazarus i Folkman (1984) defineixen l'afrontament o "coping" com:

L'acció i execució de estratègies prèviament elaborades que engloben processos conductuals i cognitius constantment canviants, que es desenvolupen per gestionar les demandes internes i externes.

Les estratègies d'afrontament que es poden utilitzar són variades. No hi ha estratègies d'afrontament òptim. Diferents persones poden resoldre la mateixa situació utilitzant estratègies diferents.

En tot cas, com més estratègies disposem millors resultats podrem obtenir (si a més tenim l'habilitat d'aplicar-les adequadament per fer front a les demandes de l'entorn).

Segons Lazarus i Folkman, (1980, 1986), existeixen dues estratègies principals d'afrontament de l'estrès:

- **Centrades en el problema:** tenen com a funció manipular i alterar el problema que causa el malestar i/o incrementar els recursos per fer-li front. S'utilitza predominantment quan l'individu creu que pot fer quelcom constructiu.
- **Centrades en l'emoció** (regulació emocional): s'intenta disminuir o alliberar-se del malestar. S'utilitzen principalment quan es creu que l'esdeveniment estressant és perdurable o immodificable.

La majoria dels estressors, però posen en funcionament respostes que pertanyen a ambdues formes d'afrontament.

El mur⁶



Un grup dels participants es col·loquen junts un al costat de l'altre de manera que formen un mur.

La resta sou caminants i de sobte, en mig del camí us trobeu un mur molt alt. Voleu anar a l'altra banda i podeu fer el que creieu convenient per aconseguir-ho.

D'un a un heu d'intentar travessar el mur i passar a l'altre costat...



Per a la reflexió:

- Com t'has sentit davant el mur?
- Què ha suposat el mur per tu?
- Quines estratègies diferents has utilitzat?
- Quines han funcionat i quines no?
- Quina relació hi ha entre la manera com has reaccionat en aquest exercici i la teva forma d'afrontar les dificultats en la vida diària?

⁶ Adaptat de Hostie (1982)

L'estrès és un fet habitual en les nostres vides. Qualsevol fenomen estressant pot alterar el nostre equilibri emocional. No es pot evitar, ja que qualsevol canvi al que ens hem d'adaptar suposa un cert nivell d'estrès.

Normalment associem l'estrès a fets negatius, una pèrdua, una malaltia, però cal tenir present que un esdeveniment positiu (un ascens professional, el naixement d'un fill) pot ser igualment estressant.

No podem eliminar l'estrès (ni les adversitats) de la nostra vida, però sí que podem fer-los-hi front utilitzant diferents estratègies.

Carver, Scheier i Weintraub, (1989) assenyalen diferents formes d'afrontament de l'estrès que poden englobar-se en les anteriorment definides per Lazarus i Folkman.

Fan una classificació de les diferents estratègies però deixen clar que aquestes són una aproximació incompleta, ja que cada persona utilitza els seus propis recursos.

Insisteixen en que algunes d'elles poden ser beneficioses per unes persones en determinades situacions, mentre que poden no ser-ho per altres persones o en altres moments.

Qualsevol estratègia no és intrínsecament bona o dolenta, però es pot tornar disfuncional si s'hi recorre durant llargs períodes de temps, quan altres estratègies són més útils.

Aporten la següent classificació:

Estratègies d'afrontament		
AFRONTAMENT	ACTIU	PASSIU
Conductual	Afrontament actiu Planificar	Renúncia Autodistracció
Cognitiu	Reformulació positiva Humor Acceptació	Negació Religió Ús de substàncies Autoculpa
Emocional	Suport emocional Suport instrumental	Descàrrega emocional

- **Afrontament actiu** : És el procés de emprendre accions directes per intentar canviar o salvar l'estressor o minimitzar els seus efectes. Inclou iniciar una acció directa, incrementar els esforços i provar de fer un intent d'afrontament de manera gradual.
- **Planificar**: Pensar els passos a seguir i les diferents maneres de superar la situació, s'elabora una estratègia d'acció però no es fa cap acció.
- **Supressió d'activitats concomitants**: Aparcar altres projectes per tal de centrar l'atenció en la situació que genera malestar. Evitar distraccions que provenen d'altres activitats.
- **Refrenar l'afrontament**: Forçar-se un mateix a esperar a que es presenti una oportunitat adequada per actuar. No actuar precipitadament. Assegurar-se de no fer les coses malament per haver actuat abans d'hora.
- **Buscar suport social instrumental (ajuda, consell o informació)**: Preguntar a gent que hagi passat per la mateixa situació, parlar amb algú que pugui fer alguna cosa per ajudar-me a resoldre el problema.
- **Cerca de suport social emocional**: En el sentit de buscar suport moral i emocional (simpatia, que ens escoltin). Parlar de com ens sentim, buscar recolzament emocional de familiars o amics En el cas en que això ens faci sentir amb més forces per afrontar la situació seria una forma adaptativa d'utilitzar aquest suport. No és aquest el cas en que es cerca suport social només per desfogar-se.
- **Reinterpretació positiva dels fets i creixement**: Intentar gestionar les emocions desagradables més que solucionar el problema en si, però no es limita només a la reducció del malestar, sinó que la persona continua activa en fer front al problema, intenta buscar la part positiva del que passa, aprendre de l'experiència i créixer com a persona.
- **Acceptació** Seria el contrari de la negació. Es dona en la valoració primària, quan assumim que hi ha un problema i en la secundària, quan assumim que no podem fer-hi front. L'acceptació és particularment important en circumstàncies en que l'estressor és difícilment modificable. Vol dir aprendre a viure amb aquest, acceptar que és així i no es pot canviar, acceptar la realitat del fet que hagi succeït.
- **Buscar confort en la religió**: Preguar més que habitualment, demanar ajuda a Déu.

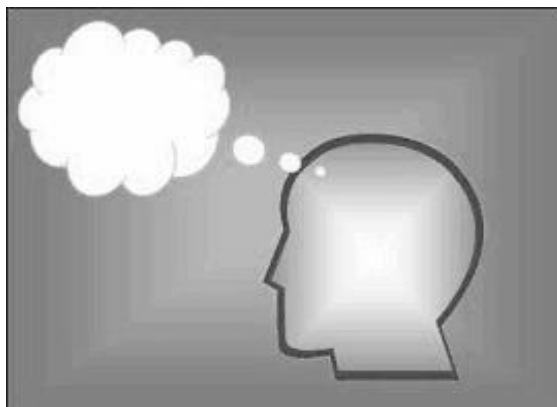
Totes aquestes estratègies poden ser funcionals en algun moment. Hi ha altres formes d'afrontament, però, que habitualment són desadaptatives (segons els autors):

- **Desfogar-se:** Expressar exageradament els sentiments de malestar. Això no ajuda a resoldre la situació, és més, focalitzar-se molt temps en les emocions pot impedir un correcte ajustament, ja que centrar-se en el malestar pot distreure la gent de intentar estratègies d'afrontament actives per anar més enllà del malestar.
- **Negació de l'amenaça:** Refusar creure que l'estressor existeix, o intentar actuar com si no fos real. Per una banda sembla que pot ser una estratègia útil, ja que minimitza el malestar i per tant facilita l'afrontament, però també pot crear problemes addicionals, a menys que l'estressor pugui ser realment ignorat.
- **Desconnexió conductual:** Reduir els esforços per fer front a l'estressor, fins i tot deixar de intentar aconseguir objectius amb els quals l'estressor pugui estar interferint. Reduir la quantitat d'esforç que posem en fer front al problema i deixar d'intentar-ho. Aquesta situació tendeix a succeir quan creiem que fer front al problema no ens aportarà cap resultat (seria una situació similar a la impotència o indefensió apresada).
- **Desconnexió mental:** Sembla que es dona quan les condicions no aconsellen la desconnexió comportamental. Inclouen tàctiques que permeten allunyar el problema de la ment (centrar-se en la feina o activitats alternatives, somniar despert, dormir, mirar la televisió). Encara que desentendre's d'un objectiu pugui ser, de vegades, una resposta adaptativa, sovint impedeix fer front al problema.
- **Desconnexió a través de drogues o alcohol:** Tot i que hi ha força persones que hi recorren els efectes perjudicials del consum són molt més grans que l'alleugeriment momentani del malestar.

Consultori



Quines estratègies d'afrontament creus que són útils en aquesta situació:



Se m'ha espatllat la rentadora.

He quedat amb una persona i m'ha deixat plantada. Ara em sento molt malament.

La majoria dels meus alumnes ha suspès l'examen que els vaig posar.

Se m'ha espatllat l'ordinador amb tots els documents dins.

Els meu fill s'ha enfadat amb mi per què no li he comprat allò que volia.

Al meu germà li han diagnosticat un càncer i li queden pocs mesos de vida.

Fa uns dies que no em trobo massa bé.

M'he quedat sense benzina en un carrer i no puc esperar la grua per que faig tard a la feina.

El veí té la música molt alta i jo vull dormir.

He de preparar les vacances i el temps se m'està tirant a sobre.

Algú em demana un favor que no puc fer.

No tinc temps per fer tot el que vull fer.

No me'n surto amb els meus alumnes.

Per reflexionar:

- T'has trobat mai en una situació similar?
- Has utilitzat les estratègies que ara aconselles o més aviat n'utilitzes altres de menys efectives?
- Per què ens costa tant fer front als problemes?

Queixar-se és de franc



Fes un llistat de totes les queixes que tinguis sobre la institució escolar.

Amb un tros de paper crespó simbolitza (representa) aquesta llista de queixes... Pots donar-li volum, forma...



Passa-li la teva llista a un company/a:

- Aquest haurà de preparar-se una exposició per queixar-se durant 2 minuts utilitzant els arguments que tu li has proporcionat.
- Mentre es vagi queixant, l'escoltaràs atentament i mantindràs el paper que simbolitza les queixes davant teu.

Un cop el company/a ha acabat de queixar-se:

- Com veus l'objecte que representa les teves queixes? ha canviat en alguna cosa? Modifica el que creguis convenient.
- Com et sents després d'haver escoltat les queixes?
- Com s'ha sentit el teu company/a mentre es queixava?
- Creus que ha servit d'alguna cosa?
- De què et queixes darrerament?
- A qui et queixes?



Intercanvieu els rols.

No estem pertorbats per les coses en si, sinó per la visió que tenim de les coses.

Epíctet

No és amb una idea com s'aixeca a un home, sinó amb un sentiment.

Hippolyte Taine

1. Estratègies per incidir en allò que passa realment.

(estímul extern /intern)

Som éssers proactius

Hi ha moltes situacions de la vida que ens generen malestar. Si tenim la capacitat d'incidir en la causa dels nostres problemes i modificar la situació, el millor és que ho fem (afrontament actiu). Però no sempre podem canviar les situacions. En aquests casos, el que cal és acceptar-les i buscar la millor manera per fer-los front.

Les situacions que ens anem trobant a la vida ens venen donades i no depenen del nostre control. Però això no és totalment cert.

Com a éssers proactius busquem maneres de crear i incidir en el nostre entorn... Triem les amistats, les activitats en les que ens impliquem, el tipus de feina que ens atreu més... Som nosaltres mateixos els que ens organitzem el temps i decidim l'estona que volem dedicar a cada cosa. I som nosaltres els que determinem el grau de satisfacció que ens aporta cada una de les activitats que escollim. És cert que no sempre podem escollir tot el que tenim, però sempre ens queda l'opció de canviar si pensem que l'esforç mereix la pena.

Amb això no vull dir que la vida hagi de ser una bassa d'oli. Les dificultats són inseparables de l'experiència humana. Com diu Chaplin:

“Sense haver conegut la misèria, és impossible valorar el luxe”

Tampoc vull dir que haguem de dur una vida hedònica, sense fer cap mena d'esforç. Sinó senzillament intentar que la vida que portem ens agradi i sigui satisfactòria d'acord als nostres valors i interessos.

Podem triar un tipus de vida, plaent o desagradable. L'entorn en que vivim és en part fruit de les circumstàncies i en part fruit de la nostra voluntat. Que la nostra vida sigui més o menys agradable o estressant, plàcida o arriscada, que ens permeti moments de satisfacció o no depèn en gran mesura de nosaltres mateixos. Les motivacions personals creen les condicions en les que ens veiem immersos.

Els moments difícils ens venen sols, sense buscar-los ni desitjar-los (tot i que ens puguin aportar experiències positives de creixement), els moments bons, segurament també ens venen sols, però si a més fem el possible per que ens arribin, millor.

Així doncs, podem modificar l'entorn, els estímuls i inputs que rebem per tal de crear-nos experiències satisfactòries i buscar-les activament.

“Si un experimenta un estat agradable fent alguna activitat, per exemple ballant, llavors podem veure la causa del humor (ballar) com una oportunitat per crear-se el mateix estat d'ànim altre cop”

Salovey i Mayer (1990)

També podem regular l'humor triant les persones amb qui estem o buscant informació que ens ajuda a mantenir un punt de vista positiu de nosaltres mateixos (manteniment de l'autoavaluació).

Una altra estratègia útil seria prestar més atenció als fets positius que als negatius (atenció selectiva).

Estímul sensorials



Sovint hi ha aspectes de la vida quotidiana que ens provoquen plaer o ens agraden i ens creen emocions positives.

Prestar-hi una mica d'atenció o dedicar-hi pocs minuts del nostre temps cada dia ens faria connectar amb emocions positives. Però no tenim temps, o anem estressats, o ara no és el moment, o hi ha coses més importants a fer...

Pensa i anota:



- Una cançó que t'alegri la vida.
- Una melodia que et connecti amb la tristesa.
- Una cançó que et permeti expressar la ràbia.
- Una activitat agradable relacionada amb la teva pell.
- Un paisatge o objecte que et tranquil·litzi al mirar-lo.
- Un aroma que et recordi la infància.
- Un sabor que et vingui de gust

Activitats agradables

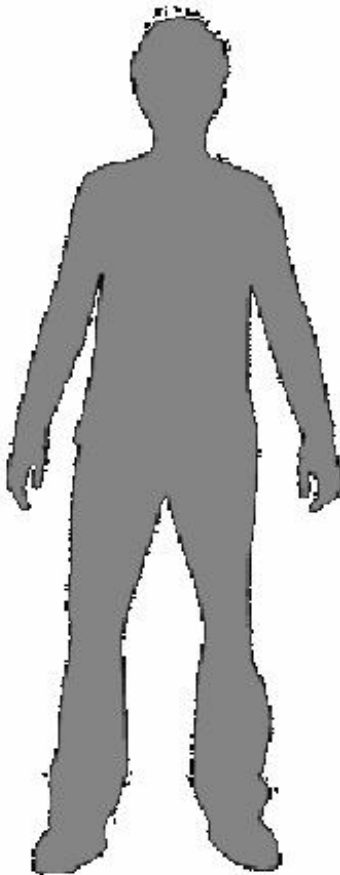


Diuen que una manera de canviar l'estat emocional és dedicant temps a activitats agradables. Fordyce (en Javaloy, 2003) afirma que la implicació en la feina i en activitats agradables és un dels factors que ajuda a aconseguir la felicitat.

Algunes característiques que han de tenir aquestes activitats:

- Agradables i plaents.
- Estimulants i que requereixin esforç.
- Noves, no rutinàries.
- Socials, realitzades amb altres.
- Importants per un mateix.

En grups de unes 10 persones dibuixar una figura humana de tamany natural. Tothom anirà escrivint sobre cadascuna de les parts del cos activitats relacionades amb aquella part que fan sentir bé.



- Quin temps setmanal dediques a aquestes activitats?
- Com et sents després de realitzar-les?
- Quines serien les conseqüències de privar-te d'aquestes activitats?
- Hi ha alguna cosa que t'agradaria canviar?
- Tens possibilitats de canviar-la?

Pluja de petits plaers quotidians



En grups escriviu un llistat de petits plaers quotidians que siguin agradables, senzills i econòmics per regalar-se de tant en tant.



Exemples:

Mirar una posta de sol.

Fer un passeig.

Menjar un gelat de crema amb canyella.

Dir-li a algú que l'estimes.

- Quins d'aquests petits plaers t'agradaria regalar-te?
- Pots elaborar una llista de petits plaers per tenir a mà en moments en que necessitis millorar el teu estat emocional.

La xarxa de relacions



Fordyce (en Javaloy, 2003) afirma un dels factors més importants per tenir una vida feliç és mantenir unes bones relacions socials.

Aquest autor proposa dedicar més temps a les relacions amb els altres, cultivar les habilitats socials, conèixer gent nova i estrènyer els llaços amb les persones més properes (família, amics i parella) per tal de descobrir que les relacions íntimes constitueixen la primera font de felicitat.

Les persones que ens envolten són importants, tant perquè ens fan sentir bé, com perquè ens poden servir de suport en un moment donat.



Quines són les persones amb qui et diverteixes?

Quines són les persones amb que passes estones agradables?

A qui pots confiar-li un secret?

Qui està sempre disposat a donar-te un cop de mà?

A qui pots demanar-li consell?

A qui recorres quan necessites suport emocional?

- Amb quina freqüència veus a aquestes persones?
- Hi ha alguna cosa que t'agradaria canviar?
- Quin temps dediques a cultivar les teves relacions socials?

L'atenció selectiva

El que nosaltres percebem no és la realitat objectiva, sinó la realitat subjectiva. Prestem atenció a unes formes i no a unes altres de manera que podem veure significats diferents en un mateix objecte.

L'atenció selectiva suposa prestar més atenció a uns fets que a uns altres.

Davant una mateixa situació hi ha persones que se centren molt en els aspectes positius i altres en els negatius. Això pot determinar com ens sentim en un moment determinat.

Que ho fem d'una manera o una altra pot ser tant un indicador de personalitat optimista o pessimista com un hàbit après. Podria ser que algú pessimista no ho fos per que sí, sinó per que s'ha acostumat a veure la part negativa de tot.

Modificant els hàbits, podríem modificar el caràcter, perquè com diu Salmurri:

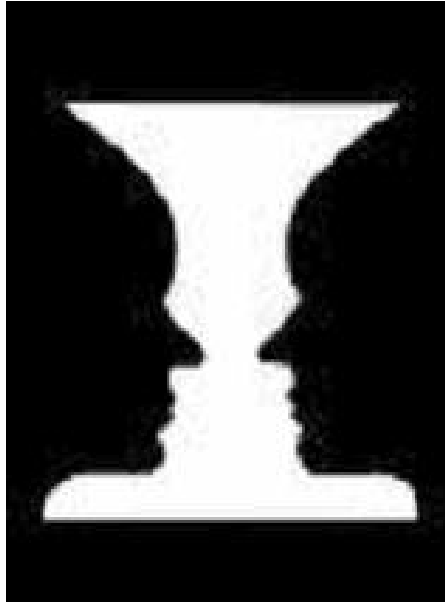
“Som el que practiquem”

Així podem acostumar-nos a prestar atenció als aspectes positius de situacions que d'entrada semblen negatives i convertir-nos en persones optimistes.

Prestar atenció als aspectes positius és un entrenament que ens permet tenir un punt de vista més optimista sobre el món en general, millorar l'estat d'ànim i obtenir més energies per afrontar els moments no tan bons.

D'igual manera seleccionar aquelles experiències que poden ser positives per al nostre estat d'ànim o per al nostre creixement o bé evitar situacions conflictives que ens generen malestar (i que no suposin deixar passar oportunitats per aprendre) pot repercutir en el nostre benestar personal.

Què veus en aquesta imatge?



- Què et fa pensar?
- Veus la realitat o el que tu interpretes com a realitat?

El got buit o ple



Et presentem un seguit de situacions a les quals hauràs de buscar la part positiva. Aquí en tens un exemple extrem:



Els alumnes no estudien. Només pensen en passar-ho bé.

En aquest claustre tothom diu el que li dóna la gana.

Costa molt prendre decisions perquè demanen l'opinió a tothom.

No puc treballar al seminari per que sempre hi ha algú xerrant.

La connexió a internet de la sala de profes no funciona.

El menjar del catering és molt dolent.

Sempre interrompen la classe per algun fet que ha succeït a l'hora del pati.

El currículum és tan llarg que no s'acaba mai.

S'han esgotat les entrades per un espectacle que m'interessava molt.

Hi ha un alumne que no para de preguntar i els companys n'estan tips.

A la classe hi ha un silenci sepulcral. Crec que estan adormits.

He tingut un accident de cotxe i el vehicle ha quedat destrossat.

Estic passant una època molt dolenta per problemes familiars.

M'acabo de separar de la meva parella.

El meu equip de futbol ha perdut la lliga.

Balanç positiu



Encuentra la felicidad en tu trabajo o nunca serás feliz.

Cristóbal Colón.

La feina és una activitat molt important de la nostra vida diària a la qual dediquem gran part del nostre horari. Si la podem veure de manera positiva ens sentirem més a gust amb nosaltres mateixos.

Prestar atenció selectiva als aspectes positius és un exercici o un hàbit que caldria practicar sovint.

Per tal d'aconseguir-ho podem fer cada dia (o almenys cada setmana) un balanç de la nostra jornada prestant atenció als aspectes positius i que nosaltres podem controlar i als recursos de què disposem.

- Que és el que més t'ha satisfet avui en la teva feina?
- Quins moments has gaudit més?
- Quins èxits has aconseguit?
- Què pots fer tu per que aquests moments o èxits es repeteixin?



- Quines situacions desagradables no has pogut evitar?
- Quins recursos tens per fer-los front?
- Què en pots treure de positiu de l'experiència?
- Dediques cada dia una estona a fer un balanç de la jornada laboral?

La revolució més important de la nostra generació és el descobriment que els éssers humans, canviant les actituds internes de la seva ment, poden modificar els aspectes externs de les seves vides.

William James

2. Estratègies per incidir en la valoració que fem de les situacions.

Valoracions?



- Creus que aquests personatges valoren la situació de manera diferent?
- De què creus que depèn la interpretació que fa cadascú?

La valoració que fem de les situacions

Durant la nostra vida ens passen fets i ocorren esdeveniments que ens afecten de diferent manera.

Molts d'aquests esdeveniments no depenen de nosaltres i no podem fer res per controlar-los. Altres sí que els podem controlar o almenys influir en la manera com transcorren. Alguns són imprevisibles i altres els podem preveure.

Sovint el que ens passa és que ens movem amb unes expectatives o previsions del que ha de succeir, funcionem més pel que ens agradaria que passés (la idea que nosaltres tenim) que pel que és real o possible que passi. Hi ha situacions de la vida que s'escapen del nostre control; els ordinadors s'espantllen, les bateries del cotxe s'esgoten. És previsible que això pugui passar, però quan succeeix ens sentim trasbalsats. Sabem del cert que tots hem de morir en un moment o altre, i malgrat això la mort ens fa patir.

El que és cert és que les circumstàncies que ens envolten ens afecten i influeixen en com ens sentim...

Que ens afectin en major o menor grau, per a bé o per a mal, depèn per una banda de la realitat del que passa i per altra banda de la valoració que en fem. Jutgem els esdeveniments com a bons o dolents segons si afavoreixen els nostres objectius i desigs, però de vegades aquestes valoracions poden no ser del tot encertades...

La realitat és la que és, independentment de com nosaltres la jutgem. Uns fets que ens poden semblar positius, poden ser negatius per una altra persona, o per a nosaltres mateixos en un altre moment.

De situacions que ens semblen desafortunades podem extreure'n ensenyaments importants, i enlloc de veure'ls com a desgràcies podem veure'ls com a oportunitats. En japonès la paraula crisi es refereix tant al concepte de **perill** com al d'**oportunitat**.

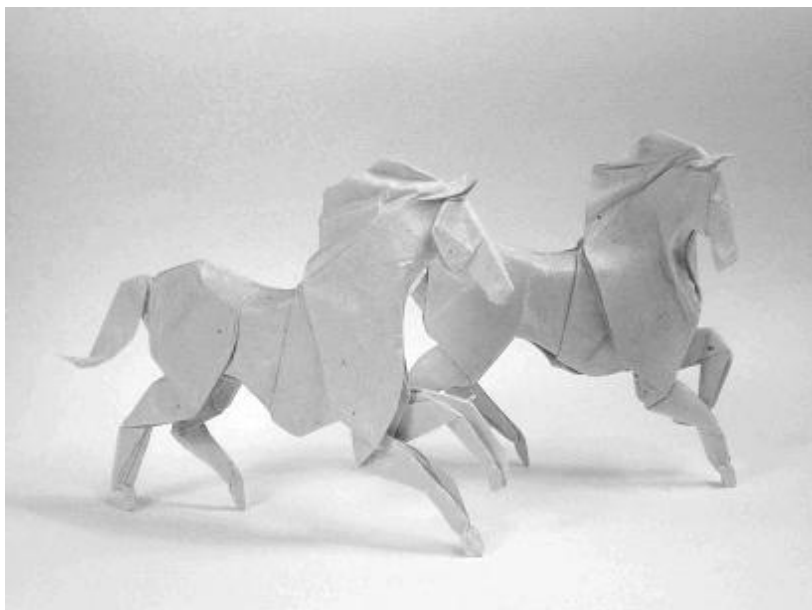
Que tinguem un enfocament positiu o negatiu depèn majorment de nosaltres mateixos.

“No som sempre responsables del que ens passa a la vida, però sí de l'actitud que prenem respecte al que ens passa.”

Entrenar-se en tenir una visió ampla dels fets ens dona autonomia i independència emocional per escollir en quins aspectes ens volem fixar.

Una història d'Antony de Mello il·lustra aquest fet:

Bona sort, mala sort, qui sap?



Hi havia una vegada un vell camperol que tenia un cavall. Un matí l'animal va fugir a les muntanyes. El veí de l'home, compadit, va anar a dir-li "Quina mala sort! Com t'ho faràs ara per llaurar la terra?".

"Mala sort, bona sort. Qui sap?" Va contestar el camperol

Uns dies més tard, el cavall va tornar acompanyat d'una manada de cavalls salvatges. El veí va córrer a felicitar al seu amic per la seva bona sort, però el camperol novament va afirmar:

"Bona sort, mala sort. Qui sap?"

Al cap d'uns dies, quan el seu fill estava domant un dels cavalls, va caure de l'animal i se'n va trencar la cama. Altre cop el veí va anar a lamentar-se de la desgràcia. I altre cop el vell, amb una serenitat inamovible, li va contestar:

"Mala sort, bona sort. Qui sap?"

Finalment, va arribar a la casa un oficial de l'exèrcit que anava a reclutar joves per anar a la guerra. Com el fill del camperol tenia la cama enguixada es va lliurar de prestar el servei.

Havia estat bona sort o mala sort?.

Qui sap?

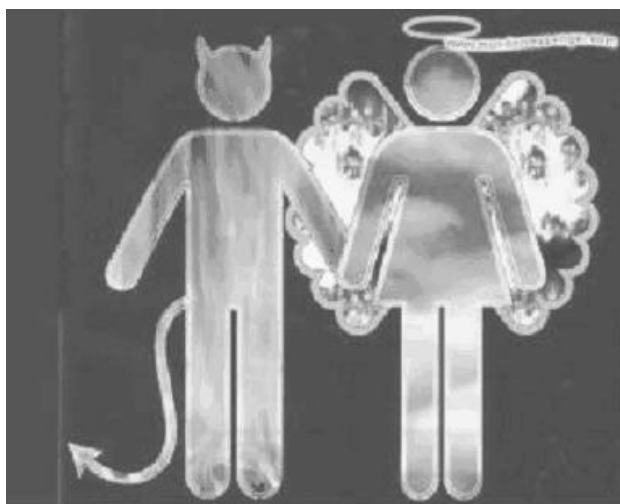
Àngels i dimonis



Es reparteixen targetes amb algunes situacions (que s'especifiquen més endavant) o altres inventades.

Es fan grups de tres persones. Una persona fa d' "humà" , una altra fa d'àngel i l'altra de dimoni.

L'àngel, individualment, haurà de buscar els aspectes positius de la situació i el dimoni haurà de fer el mateix amb els aspectes negatius.



Un cop tenen clars els arguments l'humà seu en una cadira i els personatges se situen darrera seu, un a cada banda.

S'explica la situació a l'humà i quan es doni la senyal, l'àngel i el dimoni començaran a verbalitzar els seus arguments (els dos alhora i a cau d'orella).

Situacions possibles:

- T'ofereixen la direcció del centre pels propers quatre anys.
- La teva parella t'informa que acaba de comprar uns bitllets per passar quinze dies al Carib (tu tenies previst un altre tipus de vacances).
- S'ha anul·lat un curs d'informàtica al que t'havies apuntat que t'interessava molt.
- Se t'ha espatllat la televisió, precisament avui que fan el Barça-Madrid.
- El teu fill de 18 anys t'acaba d'anunciar que marxa de casa per anar a viure en una casa ocupada.
- A la teva parella li han ofert un càrrec directiu a l'empresa on treballa des de fa molts anys (això suposa molts diners i molta responsabilitat).
- Et donen una beca per anar a estudiar anglès a l'estranger. (t'hi has d'estar sis mesos).

Les distorsions cognitives

Algunes vegades veiem la realitat de manera esbiaixada degut a uns hàbits de pensament erronis. Aquests actuen com un filtre de manera que no veiem les coses tal com són sinó com a nosaltres ens semblen. Aquests filtres s'anomenen distorsions cognitives.

Les distorsions cognitives són maneres errònies d'interpretar la realitat.

Són hàbits de pensament que utilitzem constantment (ens surten automàticament) i que ens poden causar problemes, ja que normalment les fem per criticar-nos a nosaltres mateixos (disminuint el sentit de la pròpia vàlua) o per criticar el món i els altres, fent-los molt pitjor del que en realitat són.

La majoria de les distorsions ens condueixen a sentiments negatius o poc adaptatius.

Es poden detectar aquestes distorsions en la manera de pensar i tractar de corregir-les per tal de poder-nos ajustar més a la realitat tal i com és.

McKay i Fanning (1991) assenyalen les 9 distorsions més generalitzades:

1. **Generalització excessiva:** s'extreuen regles dels fets. Normalment s'empren termes com: mai, sempre, tot, res, cada, cap, ningú, tot el món, tothom...

"Sempre em surt tot malament".

2. **Etiquetar:** (designar globalment) s'apliquen etiquetes a classes senceres de persones, experiències, coses i conductes. Utilitzem automàticament denominacions pejoratives per descriure'ns enlloc de descriure amb exactitud les nostres qualitats.

"Sóc un fracassat"

3. **Filtre mental:** parem atenció només a determinats aspectes de la realitat i ignorem la resta. Normalment només es veuen els aspectes negatius d'una situació oblidant tot allò que va funcionar bé.

4. **Pensament polaritzat (tot o res):** normalment la vida es veu en blanc o negre *"només hi ha una forma correcta de viure i les demés són dolentes", "o guanyes o perds"*

5. **Autoacusació:** una persona es dóna la culpa per tot, la tingui o no. (una cosa és ser responsable i l'altra culpabilitzar-se per la mala salut, el temps...) Normalment les persones que fan aquest error cognitiu es disculpen constantment (per situacions amb les que no tenen res a veure)

6. **Personalització:** es relaciona tot allò que passa amb un mateix. S'agafen els comentaris com a personals. La conseqüència és que podem reaccionar inadequadament. També es compara sempre amb els altres resultant ser sempre menys.

7. **Lectura del pensament:** creiem saber el que pensen els altres o creiem que pensen igual que nosaltres. Arribem a conclusions sense tenir proves reals. Pensem malament de nosaltres mateixos i creiem que els altres també ho fan (per exemple, els altres fan mala cara perquè els estic avorrint).

8. **Fal·làcia de control:** O bé un es fa responsable de tot (per tant lluita per controlar tots els aspectes d'una situació) o bé no es responsabilitza de res (per tant es veu com una víctima indefensa i la culpa és sempre dels altres).

9. **Raonament emocional:** recorrem a les emocions per interpretar la realitat i orientar les accions. Crec que els meus sentiments són un bon indicador per valorar la situació que visc. Em sento trist i crec que el món és un desastre.

La història de l'home que buscava un martell⁷



Llegeix el següent text:

Un home volia penjar un quadre a la paret de casa seva, però es va adonar que li faltava un martell i no en tenia cap. Va decidir anar a demanar-li al seu veí que vivia en una casa que es trobava a un quilòmetre.

Mentre anava cap a casa del veí, l'home va començar a preguntar-se si l'home li deixaria l'eina. "Serà tan amable de deixar-me el martell? Em faria aquest favor?"...

Però va començar a creure que anant a casa del veí podria molestar-lo: "segurament estarà fent la migdiada i el despertaré" - s'anava dient- "això probablement el molesti... així que sortirà de mala gana a obrir la porta"... "em cridarà: què caram vols a aquestes hores?"

"Bé —es va dir l'home— jo li demanaré : em pots deixar el teu martell per penjar un quadre a la paret?"..."i el meu veí _ continuava pensant l'home- em respondrà amb un no rotund per venjar-se de que l'hagués despertat de la migdiada"... "cridarà: per aquesta ruqueria vens a molestar-me?"

Entre pensament i pensament, l'home havia arribat caminant a la casa del veí. Va trucar al timbre.

El veí obre la porta i l'home, sense deixar-lo ni respirar li etziba: "Saps que et dic?, que ja et pots ben confitar el martell!"

- Veus algun tipus de distorsió cognitiva en aquesta història?
- A quin tipus de conseqüències porta aquesta manera de pensar?
- Creus que es pot produir en algunes situacions a l'aula? Quines?



⁷ En Bello y Crego (2003)

Distorsions cognitives



Llegeix aquestes autoafirmacions i escriu quin tipus de distorsió hi observes i una manera de refutar-la.

Les refutacions han de ser:

1. **Enèrgiques**
2. **No valoratives:** cal ser exacte en les afirmacions i centrar-se en el que hi ha.
3. **Específiques:** cal preguntar-se quins són els fets, què conec amb seguretat.
4. **Ponderades:** cal incloure tant allò positiu com negatiu.

AUTOAFIRMACIÓ	DISTORSIÓ	REFUTACIÓ
1. Segur que em prendran el pèl. Se n'adonaran del nerviós que estic		
2. No tinc res a dir. Sempre em passa el mateix		
3. Avui no em surt res bé. El món és un desastre		
4. Sóc una inútil		
5. Venen uns pares. Segur que és per queixar-se		
6. És un cas perdut. Jo no hi puc fer res.		
7. Ha suspès l'examen. No serveix per res		
8. Ho he tornat a fer malament. Mai me'n sortiré		
9. Si no estudies mai seràs res a la vida		
10. Les persones de l'altre sexe no em fan cas		
11. Aquest centre és un desastre. No hi ha mai guix a l'aula		

12. Només ha aprovat la meitat de la classe.		
13. O estàs amb mi o estàs contra mi		
14. Hem anat d'excursió i el bus no ha arribat puntual		
15. Si no em surt bé aquest treball estaré acabat		
16. Ja no sé que fer. Els nens no porten els deures fets		
17. He arribat tard. El transport públic no funciona i el tràfic és un caos		
18. Algú diu que el seminari està desendreçat i crec que m'ho diu a mi		
19. La vida no val la pena		
20. Em posen aquesta cara perquè creuen que no vaig vestit correctament		

Un cop fet l'exercici, intenta veure com et sents davant l'autoafirmació distorsionada i com et sents davant la refutació.

Per a la reflexió:

- Quines d'aquestes distorsions utilitzo més freqüentment?
- Com em fan sentir?
- Com puc millorar això?

Distorsions cognitives (solucionari per al formador/a)

AUTOAFIRMACIÓ	DISTORSIÓ	REFUTACIÓ
1. Segur que em prendran el pèl. Se n'adonaran del nerviós que estic	Lectura pensament	No puc saber què pensen. És cosa seva
2. No tinc res a dir. Sempre em passa el mateix	Hipergeneralització	De vegades em costa parlar amb desconeguts
3. Avui no em surt res bé. El món és un desastre	Hipergeneralització Etiquetat	Això no m'ha sortit bé
4. Sóc una inútil	Etiquetat	Que m'hagi equivocat no vol dir que sigui una inútil
5. Venen uns pares. Segur que és per queixar-se	Lectura pensament	Què deuen voler?
6. És un cas perdut. Jo no hi puc fer res.	Fal·làcia de control	Mai està tot perdut. No cal atabalar-me
7. Ha suspès l'examen. No serveix per res	Pensament polaritzat Hipergeneralització	Ha suspès l'examen però això no vol dir que no serveixi
8. Ho he tornat a fer malament. Mai me'n sortiré	Hipergeneralització	Aquest cop ho he fet malament, però altres m'ha sortit bé. Ho puc fer
9. Si no estudies mai seràs res a la vida	Pensament polaritzat	No tothom que estudia és fantàstic ni al revés
10. Les persones de l'altre sexe no em fan cas	Hipergeneralització	Que un no em faci cas no vol dir que sempre hagi de ser així
11. Aquest centre és un desastre. No hi ha mai guix a l'aula	Etiquetat Hipergeneralització Fal·làcia de control	No hi ha guix a l'aula
12. Només ha aprovat la meitat de la classe.	Filtrat	Ha aprovat la meitat de la classe

13. O estàs amb mi o estàs contra mi	Polarització	Pots tenir els teus motius
14. Hem anat d'excursió i el bus no ha arribat puntual	Filtrat	Hi ha altres coses positives que han passat
15. Si no em surt bé aquest treball estaré acabat	Polarització	Que no em surti bé no vol dir que estigui acabat
16. Ja no sé que fer. Els alumnes no porten els deures fets	Fal·làcia de control excessiu	Faig el que puc la resta no depèn de mi
17. He arribat tard. El transport públic no funciona i el tràfic és un caos	Fal·làcia de control	Les coses són com són. Potser em podria llevar més d'hora
18. Algú diu que el seminari està desendreçat i crec que m'ho diu a mi	Personalització	Segurament parla en general
19. La vida no val la pena	Pensament emocional	Estic desanimat
20. Em posen aquesta cara perquè creuen que no vaig vestit correctament	Lectura del pensament	No sé perquè posen aquesta cara

Les atribucions cognitives

Una atribució és un procés cognitiu, normalment no conscient, pel qual les persones inferim l'explicació dels esdeveniments o donem explicacions sobre les causes d'allò que passa.

Utilitzem les atribucions per explicar-nos tant els èxits com els fracassos (tant nostres com dels altres). Les atribucions funcionen com un llenguatge intern i automàtic i determinen i afecten a les emocions, els pensaments i la conducta.

Segons Weiner (1986) les causes es poden classificar en base a tres dimensions:

- **Internalitat/ externalitat** (si la causa se situa dins del propi subjecte o fora d'ell).
- **Estabilitat/inestabilitat** (fins a quin punt la causa és permanent en el temps o té caràcter puntual).
- **Controlabilitat/incontrolabilitat** (fins a quin punt la causa queda sota control del subjecte).

Més tard, Seligman afegeix una altra dimensió important:

- **Globalitat/especificitat** (es creu que la causa actua sobre una gran quantitat de situacions o sobre alguna específicament).

Les atribucions tenen un paper important en l'autoestima, les expectatives i la motivació. També l'estil atribucional pot tenir a veure amb la depressió.

La dimensió internalitat influeix en les emocions que experimentem davant la consecució d'un objectiu determinat. Si el resultat és positiu i l'atribució interna, augmentarà la nostra autoestima i experimentarem altres emocions agradables.

La dimensió estabilitat afecta a les expectatives. Així si l'atribució és estable, el subjecte creurà que en un futur aquest mateix resultat es repetirà (sigui positiu o negatiu).

La dimensió controlabilitat influeix en la motivació: l'atribució dels èxits i fracassos a causes controlables, produeix motivació i persistència per aconseguir els objectius.

Imaginem que algú fracassa en superar una situació (ex. aprovar un examen). Si atribueix les causes a factors interns i estables (baixa capacitat) pensarà que mai podrà aprovar i per tant el més probable és que deixi d'esforçar-se, a part que la seva autoestima pot quedar ressentida en l'aspecte acadèmic.

Ara bé si les atribucions són internes i inestables (ex. no he estudiat prou, no m'he esforçat), es pot optar per estudiar més per tal d'aprovar en un proper examen...

Si les causes són externes i estables (ex. aquest professor em té mania i el tindrà durant tot el curs) l'autoestima de la persona no es veu afectada, per que la responsabilitat és dels altres, però podrà fer ben poca cosa per solucionar el problema.

Si les causes són externes i inestables (bona o mala sort, tenir un bon dia) l'autoestima no es veu afectada però si la percepció de control sobre la situació.

Seligman (1981) afirma que les persones que atribueixen els fets a causes internes, estables i globals (creuen que la situació negativa la creen ells, que és duradora i que afecta a molts aspectes de la vida) tenen més probabilitats de deprimir-se quan experimenten un fet negatiu. Es tracta de la teoria de la indefensió apresada. Aquestes persones creuen que els resultats són independents de les seves accions i que facin el que facin tot els sortirà malament.

Atribucions



Llegeix aquestes afirmacions i decideix si són estables/inestables, internes/externes, controlables/no controlables o globals/específiques.

1. El mal rendiment dels alumnes és degut a:
 - a) Baixa capacitat
 - b) Poca predisposició a l'esforç

2. Estic esperant per fer un cafè al bar i un company em passa davant.
 - a) Tothom m'ignora.
 - b) Aquest ho ha fet expressament per picar-me.

3. Demano la programació al cap de departament i diu que ara no me la pot deixar.
 - a) Segurament pensa que no li tornaré prou bé.
 - b) Deu tenir molta feina. Ja m'ho donarà quan tingui un moment.

4. Un alumne em contesta desafiadament a classe.
 - a) Em vol amargar la vida. És un desgraciat.
 - b) No tinc capacitat per imposar-me. Sempre em prenen el pèl.
 - c) No sé què li deu passar ni per què respon així.

5. Em diuen que un company ha fet un comentari no massa positiu sobre mi.
 - a) Aquest es pensa que és perfecte.
 - b) No sé què deu haver dit. Ja ho esbrinaré.
 - c) No sé què ha dit, però segur que té raó.

6. Venen uns pares a una reunió i no surten massa contents.
 - a) No tinc gens de mà dreta per portar reunions.
 - b) Sóc un incompetent.
 - c) Els pares sempre es queixen per tot.

7. A les classes em costa mantenir l'ordre.
 - a) Aquests nens són molt moguts.
 - b) Els nens d'avui dia no saben parar quiets.
 - c) No puc fer-hi res. Hauria d'haver-hi més disciplina.

L'estil atribucional

L'estil atribucional és la tendència a realitzar atribucions causals atenent a unes o altres dimensions (atribucions que s'apliquen consistentment en diferents situacions i moments de la vida).

Se'n descriuen quatre (Bisquerra, 2000):

Externalista : els èxits i fracassos són deguts a causes externes (la sort, un mal dia). Això pot portar a desentendrem del problema, o a esperar que altres se n'ocupin.

Internalista: tant els èxits com els fracassos s'atribueixen a qualitats internes (esforç, capacitat). Em pot portar a fer esforços per trobar solucions.

Egoista: els fracassos són externs mentre que els èxits són interns.

Depressiu: els èxits són externs i els fracassos interns.

Alguns estudis (citats en De la Torre i Godoy, 2004) assenyalen la influència que l'estil atribucional del docent té sobre la pròpia salut psíquica, l'autoeficàcia professional, i sobre les expectatives d'èxit dels alumnes (i per tant sobre el seu nivell d'execució acadèmica degut a l'efecte Pigmalíó).

Aquests autors han constatat que a més experiència laboral, augmenta l'estabilitat percebuda pels factors negatius (és a dir que s'atribueixen els fracassos dels alumnes a causes internes i estables). Aquesta tendència sembla que és major en els centres públics que en els privats (possiblement degut a factors socioeconòmics).

De la mateixa manera, han trobat que el professorat creu que els èxits dels alumnes són més estables a mesura que avancen els cursos.

A què atribueixo...



A quines causes creus que es deuen les següents situacions:

- Els fracassos dels alumnes
- Els èxits dels alumnes
- La teva eficàcia com a docent
- La teva habilitat per relacionar-te amb els altres
- El saber portar un grup-classe
- Tenir temps per organitzar-te
- Caure bé als companys

Un cop has fet les teves atribucions determina de quin tipus són i posa creus per cada una d'elles en el següent quadre:

Controlable	
Incontrolable	
Estable	
Inestable	
Intern	
Extern	
Global	
Específica	

Mira quin tipus d'atribucions fas amb més freqüència:

- Pensa a quin tipus d'actuacions et porten?
- De quina manera influeixen en el teu comportament i actitud?
- De quina manera contribueixen o interfereixen en la realització de la teva feina?

Les creences

Una creença és una generalització sobre nosaltres mateixos, (les nostres accions, capacitats, valors o identitat), sobre les altres persones, sobre el món i sobre la relació existent entre experiències. (Serrat, 2005).

El conjunt organitzat de les nostres creences conforma la nostra visió del món.

Les creences afecten a la percepció que tenim de nosaltres mateixos i el món (sóc una bona persona, el món és injust).

Tendim a pensar que són certes i universals quan en realitat són altament personals i subjectives (que jo pensi que sóc una bona persona no vol dir que ho sigui en realitat, ni que els altres hi estiguin d'acord).

El que nosaltres vivim com a realitat és una representació mental que depèn dels nostres valors i creences, no és la realitat en sí. La interpretem i li donem el nostre significat personal. A més les creences les expressem a través de verbalitzacions (afirmacions) per tant es fan absolutes per limitacions del llenguatge. Cada cop que verbalitzem una creença, aquesta es fa més potent.

Ens movem pel món seguint les nostres creences, els nostres esquemes de com han de ser les coses, com cal funcionar... Intentem adaptar el món i allò que veiem al nostre sistema de creences, més que adaptar el que creiem al món i a la realitat. D'aquesta manera confirmem les creences que tenim una i altra vegada.

Qüestionar una d'aquestes creences pot desestabilitzar tot el sistema.

Abraham Maslow explica una anècdota en clau d'humor que il·lustra aquest punt⁸.

Un psiquiatra tractava a un home que es pensava que era un cadàver. Tot i els arguments lògics del psiquiatre, l'home persistia en la seva creença. Finalment, en un moment d'inspiració el psiquiatre va preguntar: "Els cadàvers sagnen?". El pacient respongué: "Això és absurd, els cadàvers no sagnen".

Després de demanar-li el consentiment el psiquiatre va punxar-li el dit amb una agulla i en va brollar una gota de sang vermella. El pacient va mirar el dit atònit i de sobte va exclamar: "¡Vés per on! Ara resulta que els cadàvers sagnen!".

Les creences es formen a partir del que nosaltres hem observat, del que ens han dit, del que hem escoltat. Confirmem aquestes creences a partir de les experiències que vivim de manera que cada cop estan més arrelades.

Hi ha creences potenciadores i limitadores. Si algú pensa que no pot fer alguna cosa és molt difícil que la intenti, i per tant que la faci, malgrat tingui la capacitat per fer-la.

⁸ <http://gemart.galeon.com/CREENCIAS.htm>

“Només bec aigua mineral”

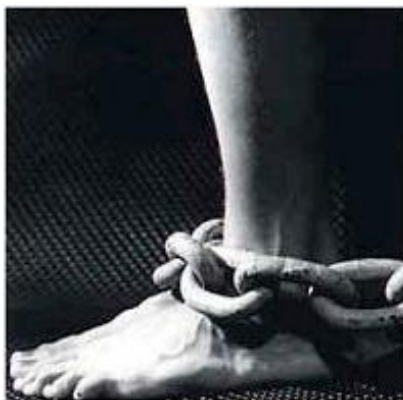


- Creus que beure només aigua mineral és positiu per la salut?
- Què té de limitadora aquesta creença?

Creences limitadores



Pensa en algunes creences que sospites que et limiten.



Algunes preguntes per qüestionar les creences limitadores:

Quina és la creença limitadora?

Què t'està aportant de positiu?

Què t'està impedit?

Què passaria si canviessis?

Què t'ho impedeix?

Què passa quan segueixes la creença?

Que diu de tu aquesta creença?

D'on prové?

On l'has après?

Com es materialitza en la meua vida?

Com ho busco?

Què passaria si deixessis de fer-ho?

Què et van dir en la infància?

Què et vas creure?

Quines idees tenien sobre tu?

Quines d'aquestes vas adoptar com a teves?



Creences sobre com som nosaltres, el món i els altres

Habitualment funcionem amb una sèrie de creences sobre com som nosaltres, el món i els altres.

Kelly (1955) afirma que els homes actuem com a “científics ingenus”, que elaborem teories sobre nosaltres mateixos i la nostra realitat.

Ens fem unes hipòtesis (o anticipacions) que sotmetem a experimentació (contrastem i comprovem) i que ens ajuden a confirmar o refutar les nostres hipòtesis inicials.

Kelly creu que no tots els constructes (concepcions o hipòtesis sobre nosaltres mateixos) són igualment refutables, ja que s'organitzen en un sistema jeràrquic. Alguns d'ells (que anomena constructes nuclears), tenen un paper important en la construcció de la pròpia identitat (per exemple “sóc una persona reflexiva”). Qualsevol indicatiu de canvi en els constructes nuclears genera sentiments d'amenaça i resistències, ja que un canvi en ells podria implicar que s'hagués de reestructurar tot el sistema.

Normalment ens definim amb un adjectiu contraposat a un altre: si una persona es considera reflexiva, per definició es considerarà poc impulsiva. Si li demanem que actuï com a impulsiva, se li generarien sentiments de “no ser un mateix”. Per tant qualsevol canvi ha de ser coherent amb aquest sentit de la identitat personal.

Definir-nos d'una manera determinada ens dona tranquil·litat, “jo sóc així”, però ens fa perdre riquesa i matisos en negar-nos a adoptar qualitats que se suposarien de l'altre pol i que ens podrien resultar beneficioses.

Des de la psicologia dels “jos”⁹ es creu que hi ha unes parts primàries, amb les que m'identifico (i que surten automàticament) i unes parts rebutjades (l'oposat de la qualitat que ens descriu).

Aquestes parts primàries provenen de la família o de la cultura i ens han estat útils per a funcionar.

Per exemple algú pot tenir una manera d'actuar molt reflexiva, perquè en un moment determinat això li va servir per obtenir l'aprovació dels seus pares (per tant s'ha convertit en una persona reflexiva). Hi ha situacions, però en que li convindria prendre alguna decisió ràpida i no s'ho permet, perquè no “és” una persona impulsiva. No entra dins dels seus esquemes actuar de manera impulsiva. En aquest cas la seva part primària l'està limitant.

El fet que mostrem la part primària impedeix que s'activin les seves contràries o les parts rebutjades; és a dir, si actuo com a reflexiu, no puc fer-ho com a impulsiu. ...Així doncs ens perdem tot un ventall de possibilitats d'actuar de manera diferent a l'habitual.

Una manera d'enriquir la nostra percepció sobre nosaltres mateixos seria preguntant-nos que ens podria aportar la part oposada.

⁹ www.elenadragotto.com

Parts rebutjades



Escriu 5 adjectius que et defineixin

-
-
-
-
-

Tria un d'aquests adjectius i omple el següent quadrant:

1. Adjectiu que em defineix (Part primària) Què et permet obtenir aquesta part? D'on et prové? Té alguna cosa a veure amb la teva família?	3. Quin és el guany que em permet la part rebutjada
2. Oposat de l'adjectiu (Part rebutjada)	4. Quin és el desafiament?, Què puc fer per millorar?

"L'elefant encadenat"¹⁰



Quan jo era petit m'encantaven els circs, i el que més m'agradava dels circs eren els animals. Em cridava especialment l'atenció l'elefant que, com més tard vaig saber, era també l'animal preferit pels altres nens.

Durant la funció, l'enorme bèstia feia gala d'un pes, una mida i una força descomunals... Però, després de la seva actuació i fins poc abans de tornar a l'escenari, l'elefant sempre es quedava lligat en una petita estaca clavada a terra amb una cadena que li empresonava una de les potes.

Però resulta que l'estaca era un minúscul bocí de fusta que només estava enterrat uns centímetres a terra. I, encara que la cadena era gruixuda i poderosa, em semblava evident que un animal que amb la seva força era capaç d'arrencar un arbre de soca-rel, s'havia de poder alliberar amb facilitat de l'estaca i fugir.

El misteri continuava semblant-me evident.

Què el subjectava doncs?

Per què no fugia?

Quan tenia cinc o sis anys, jo encara confiava en la saviesa dels més grans. Llavors vaig preguntar a un mestre, un pare o un oncle, pel misteri de l'elefant. Algun d'ells em va explicar que l'elefant no s'escapava perquè estava ensinistrat.

Llavors vaig fer la pregunta òbvia: "Si està ensinistrat, per què l'encadenen?"

No recordo haver rebut cap resposta coherent. Amb el temps, vaig oblidar el misteri de l'elefant i l'estaca, i només ho recordava quan em trobava amb d'altres que també s'havien fet aquesta pregunta alguna vegada.

Fa alguns anys vaig descobrir que, per sort per a mi, algú havia estat prou savi com per trobar la resposta:

L'elefant del circ no s'escapa perquè ha estat lligat a una estaca semblant des que era molt, molt petit.

Vaig tancar els ulls i vaig imaginar el petit elefant, indefens, subjecte a l'estaca. Estic segur que, en aquell moment, l'elefantet va empènyer, va estirar i va suar, intentant deixar-se anar. I, malgrat els seus esforços, no ho va aconseguir, perquè aquella estaca era massa forta per a ell.

Vaig imaginar que s'adormia esgotat i que, l'endemà, ho tornava a intentar, i un altre dia, i un altre, i un altre... Fins que, un dia, un dia terrible per a la seva història, l'animal va acceptar la seva impotència i es va resignar al seu destí.

Aquest elefant enorme i poderós que veiem al circ no s'escapa perquè, pobre, **creu que no pot**.

Té gravat el record de la impotència que va sentir poc després de néixer. I el pitjor de tot és que mai s'ha tornat a qüestionar seriosament aquest record. Mai, mai ha intentat tornar a posar a prova la seva força...



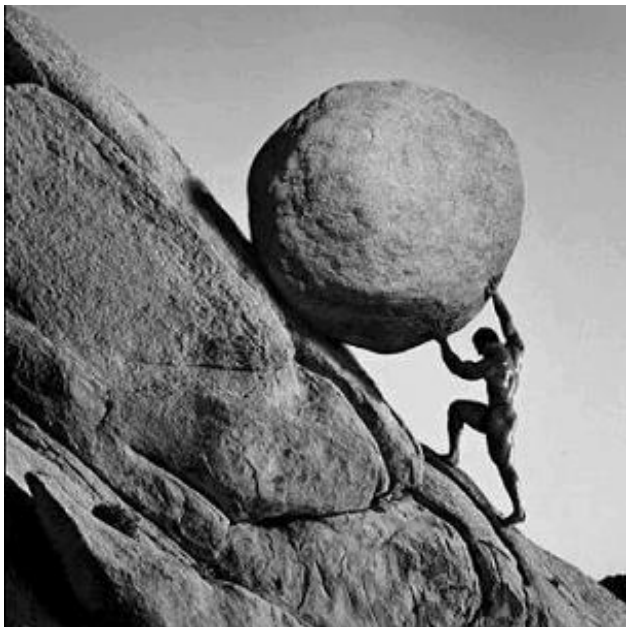
¹⁰ En Bucay (2004)

Les frases lapidàries



Escriu les frases lapidàries que es diuen de l'educació, el professorat, l'alumnat, els pares...

Alguns exemples:



L'educació ja no és el que era.
Aquests nens són uns maleducats.
O estudies o no seràs res a la vida.
Els pares d'avui passen de tot.
Els alumnes no tenen cap interès.
La televisió té la culpa del fracàs escolar.
Tothom està estressat.
Abans sí que es podia fer classe.
La culpa de tot és dels pares.
Jo no hi puc fer res.
Això no és feina meva.
O penques o ja pots marxar.

Quines d'aquestes constitueixen una creença per tu?

Tria una d'aquestes creences:

- Intenta veure-hi quines distorsions hi ha al darrere.
- A quina actitud et porta?
- Com et sents?
- Prova de relativitzar-la i pensar-la de manera més positiva
- Com et sents ara?

El diàleg intern

Normalment quan estem fent alguna cosa o l'hem de fer, o fins i tot quan no fem res ens parlem a nosaltres mateixos.

Mantenim un diàleg intern constant amb nosaltres, tot i que sovint no en som conscients perquè està automatitzat. Ens parlem de si creiem que ho farem bé o no, de l'opinió que tenim de nosaltres mateixos, pensem en com ens va anar en altres situacions semblants, de les nostres mancances... El cap sembla que ens va sol i enllacem uns pensaments amb els altres sense aturar-nos.

Massa sovint el que ens diem és negatiu o despectiu... “mira que ruc! Sempre m'equivoco...”

La majoria de la gent ni tan sols és conscient de que hi ha una veu o una autoverbalització interna, perquè els judicis del crític interior¹¹ ens acompanyen des de la infància i el transcórrer d'aquests comentaris crítics sembla d'allò més natural. Es desenvolupa primerencament en les nostres vides, quan absorbim o internalitzem els judicis de la gent que ens envolta i les expectatives de la societat en la que vivim. Com més difícil o abusiva hagi estat la infància més ofensiu serà el crític interior.

Rimm i Litvak (en Davis, 1982) van trobar que el diàleg de caràcter negatiu amb un mateix produeix considerables canvis psicològics i fisiològics. El cos es posa tens i se sent estressat. Els resultats emocionals del procés són ansietat depressió, ràbia, sentiment de culpabilitat i menspreu cap a un mateix.

Normalment els comentaris que ens fem determinen i intensifiquen les emocions que sentirem. Ens fem comentaris sobre:

- La interpretació de l'incident o la situació (mira quin desastre)
- La influència que creu que tindrà en el futur (això ho modifica tot)
- La vàlua personal (no me'n sortiré)

Els comentaris que ens fem sobre nosaltres mateixos es poden classificar en tres tipus:

- Si et dius a tu mateix/a “no ho faré bé” (**predicció**)
- Soc massa nerviós i desorganitzat per aquest treball (**autoavaluació**)
- Segurament volen fer-me fora (**interpretació**)

¹¹ http://delos-inc.com/Reading_Room/Articles/3/3.html

El que ens diem: ¹²



Allò que ens diem a nosaltres mateixos sol estar basat en creences que hem anat incorporant al llarg de la vida. Assenyala les que tu et dius.

- ☐ Això és massa difícil!
- ☐ Endavant, tot anirà bé.
- ☐ Si m'ho proposo, me'n sortiré.
- ☐ Sóc un desastre.
- ☐ Tranquil·litat, pas a pas ho aniré fent.
- ☐ Tot em surt malament.
- ☐ Ànim i endavant!
- ☐ Tothom em té mania.
- ☐ Sóc responsable de tot el que em passa.
- ☐ No me'n sortiré.
- ☐ La vida és una qüestió de sort.
- ☐ Si una cosa no m'agrada, no l'he de fer.
- ☐ Tot allò que té valor a la vida necessita esforç.
- ☐ Tothom pot equivocar-se, demà ho faré millor.
- ☐ De vegades no puc fer-hi res.
- ☐ No cal ni intentar-ho, és massa difícil.
- ☐ Ho has fet molt bé, segueix així.
- ☐ La vida val la pena de viure-la.

Per reflexionar:

- Acostumes a dir-te frases d'ànim o més aviat et deprecies?
- Com creus que t'afecten les afirmacions que et dius?

¹² Adaptat de Conangla, 2002.

Què em dic quan...



Es demana als participants que facin dos grups:

A un grup se l'informa que cada participant haurà de mostrar o representar davant de tothom una cosa o activitat que domini o se li doni molt bé.

A l'altre grup se l'informa que tothom haurà de recitar un poema en anglès.

Es deixa un temps perquè cadascú prepari individualment el seu exercici. Durant aquest temps hauran d'estar atents i observar el seu diàleg intern (el poden anar apuntant).

Quan sembla que tothom està a punt, se'ls demana que facin grups de quatre persones (dos d'un grup i dos de l'altre) i que comencin, quan vulguin, a fer la seva interpretació, però abans que comencin s'atura l'activitat i s'informa que no caldrà que facin la representació.



Es fan les següents preguntes:

- Com et sents ara?
- Què t'ha vingut al cap quan has sabut que no calia fer l'activitat?
- Com t'has sentit mentre preparaves l'activitat?
- Quines idees et passaven pel cap? Què et deies?
- Hi ha alguna diferència entre el que deies abans i després?

S'obre un torn de paraules per comentar.

Una altra possibilitat és (en Castanyer, 1996):

Escollir una situació que resulti difícil d'afrontar. Es divideix la situació en tres moments:

- el moment d'abans de posar-s'hi,
- el moment en que s'està en la situació
- el moment en que ja s'ha sortit de la situació.

Per cadascun d'aquests moments reflexiona:

- Què t'acostumes a dir habitualment?
- Et dones ànims, et fas enrera, et retreus quelcom o et vas felicitant sobre la teva actuació?
- Com creus que t'afecta el que et dius?

Em reconcilio amb el meu crític

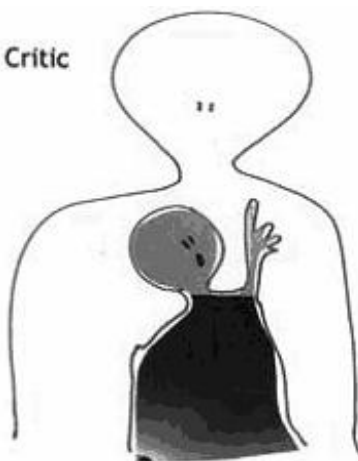


En l'activitat anterior has pogut observar de prop el teu crític.

Tanca els ulls i intenta imaginar-te'l davant teu, assegut en una cadira. Intenta imaginar-te'l nítidament.

I contesta't les següents preguntes:

The Inner Critic



- Com em fa sentir?
- De què em protegeix?
- De què té por?
- Per què actua d'aquesta manera?
- Què necessita?
- Per què no canvio?
- Quines alternatives tinc?
- Quins punts intermedis tinc?
- Què li demano al meu crític?

Ara situa't en el lloc del crític i respon les preguntes:

- Com et sents després d'haver escoltat l'altra part?
- Creus que la teva actuació li és beneficiosa?
- De quina manera podries fer-ho per que l'altra part en tragués més profit?
- Que li passa al crític quan li demanen això?
- Què necessita aquesta part?

El meu jutge



Que em dic quan:

En una classe els alumnes es mostren desmotivats i no paren atenció a la matèria.

No he pogut entregar la programació a temps.

En una guàrdia de darrera hora se'm fa molt difícil controlar el comportament dels alumnes.

He oblidat una cita important.

Fa molt de temps que no quedo amb els amics.

Estic irritable i salto per no res.

- Quines d'aquestes frases que et dius són evidències?
- Quines autovaloracions?
- Quines prediccions?
- Quines interpretacions

Intenta-ho canviar per verbalitzacions més positives o neutres.

Les expectatives d'autoeficàcia

Les expectatives se solen definir com l'anticipació a nivell cognitiu de futurs esdeveniments que poden ser esdeveniments de l'entorn independents de la conducta, la conducta mateixa i les conseqüències de la conducta.

Un dels aspectes que més influeix en la vida de les persones és l'opinió que aquestes tenen de la seva eficàcia personal (pensaments autorreferents o d'autoeficàcia).

La percepció d'autoeficàcia es converteix en un mecanisme cognitiu capaç d'exercir certa influència sobre la conducta, ja que té relació amb les conductes amb les quals les persones decideixen implicar-se, la quantitat d'esforç que hi dediquen, la persistència que manifesten davant dels obstacles o dificultats, els patrons de pensament que guien la seva conducta i les reaccions emocionals que experimenten en diferents moments de la seva actuació personal.

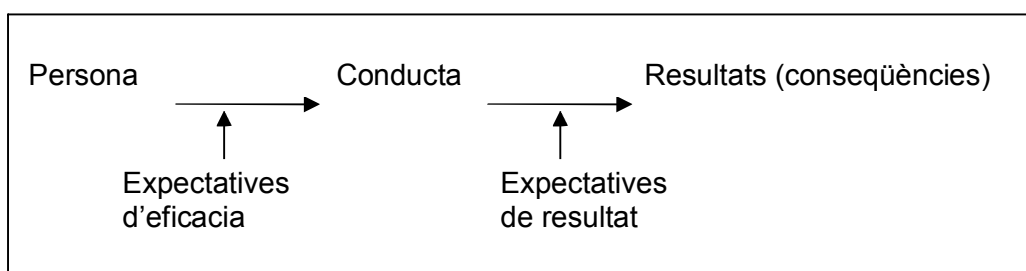
Bandura dona un paper essencial a la capacitat d'autoregulació de les persones, que els permet controlar les seves accions en funció de les seves habilitats d'autoavaluació i els criteris que tenen sobre elles mateixes.

“Els nivells de motivació, els estats afectius i les accions de les persones es basen més en allò que creuen que en les dades objectives”

Bandura

La teoria de l'autoeficàcia percebuda de Bandura (1977) distingeix entre:

- **Expectatives d'autoeficàcia:** grau de confiança que la persona té sobre les seves capacitats per aconseguir certes metes o resultats.
- **Expectatives de resultat:** estimacions de la persona sobre les possibilitats que el comportament porti als resultats o les conseqüències esperades (conseqüències positives o negatives de la conducta, èxits o fracassos).



La creença sobre la possibilitat d'èxit o fracàs en una determinada tasca (expectativa de resultats) no és suficient per comprendre el fenomen motivacional. Cal tenir en compte les expectatives d'autoeficàcia (si la persona creu que se'n sortirà).

La visió més profunda que tenim sobre nosaltres mateixos, influeix sobre les nostres eleccions i decisions més significatives i per tant modela el tipus de vida que ens creem.

Branden

Quan esperem poder realitzar un comportament adequadament, estem disposats a participar en activitats que impliquin aquests comportaments, a fer els esforços necessaris per assolir els reptes i dificultats que es presenten i a persistir si trobem obstacles. Si creiem que no ho podrem aconseguir, estem menys disposats a participar, ens esforcem menys i ens retirem abans davant les dificultats (Bandura, citat en Reeve, 2003)

Segons aquest autor, les expectatives es formen a partir de:

- **De les experiències passades viscudes.** Així, si vam tenir èxit en un comportament tindrem més expectatives d'èxit. D'igual manera, les expectatives de resultats sobre determinada conducta dependran en gran mesura de les conseqüències obtingudes en el passat.
- **De l'observació dels altres** (experiència vicària). Veure com els altres aborden amb èxit una tasca ens permet comparar-nos: "si els altres poden jo també". D'igual manera ens permet formar-nos una opinió dels resultats obtinguts.
- **Allò que ens diuen.** "Si fas... llavors...", les **autoinstruccions** que ens donem nosaltres mateixos, els ànims que rebem i que ens ajuden a centrar-nos en les potencialitats més que en les dificultats.

Sembla ser que els estats d'ànim positius tendeixen a enfortir les expectatives d'autoeficàcia i de resultats, mentre que els negatius les debiliten.

Les expectatives de resultats venen determinades per:

1. **La retroalimentació del resultat obtingut:** Experiències d'èxit produeixen un biaix cap a la probabilitat d'èxit.
2. **Dificultat de la tasca:** Les tasques difícils comporten expectatives d'èxit baixes.
3. **Informació derivada de la comparació social:** Normalment quan fem una tasca, som conscients que hi ha una norma grupal del que constitueix l'èxit o el fracàs en aquella activitat i tendim a comparar els resultats obtinguts amb el que marca la norma.
4. **Factors de personalitat:** Persones amb una alta necessitat de guany (necessitat de tenir èxit en relació a una meta d'excel·lència interna) solen tenir expectatives de resultat excessivament optimistes. Mentre que les persones amb baixa necessitat de guany subestimen les possibilitats d'èxit.

Les expectatives d'autoeficàcia depenen de:

1. La **dificultat de la tasca**.
2. El **patró temporal** dels èxits i fracassos (a l'inici ens determinen més).
3. **Biaixos cognitius** en l'observació de la pròpia conducta.
4. **Atribucions causals** d'èxit i fracàs.
5. Les **circumstàncies** favorables o no en que s'ha fet la tasca.
6. El **grau d'esforç** en la realització de la tasca (poc esforç més autoeficàcia).

Kuhl (en Paula) assenyala que entre la decisió d'intentar aconseguir una meta i l'execució dels comportaments necessaris per aconseguir-la, intervenen una sèrie de processos cognitius i metacognitius relacionats amb el control d'aquests comportaments, que poden facilitar o impedir l'execució.

- a) Importància de l'atenció del subjecte: després del fracàs es pot centrar en la informació sobre les accions necessàries per aconseguir el que volem o en l'experiència negativa que suposa el fracàs.
- b) El coneixement que tenim sobre l'efectivitat potencial de diferents formes d'actuació per aconseguir l'objectiu.
- c) El coneixement relatiu a la forma d'emprar els coneixements anteriors per resoldre el problema (metaconeixement).

Les expectatives d'autoeficàcia determinen: la iniciació d'un comportament, la persistència, el rendiment i els patrons de pensament i reaccions emocionals (De Paula, 2000).

Com ens afecten les expectatives:

Tenen 2 tipus d'efectes:

- **Motivacionals:** determinen el tipus d'activitats en les que ens implicarem (inici de la conducta), el grau d'esforç que hi dedicarem i la persistència davant les dificultats.
- **Emocionals:** determinen el grau de confiança en nosaltres mateixos i les nostres habilitats i capacitats, afecten al nivell d'autoestima i determinen com ens sentirem (ansietat, depressió, apatia).

L'arbre¹³



Dibuixa un arbre:



En les arrels escriu algunes habilitats i capacitats que tens.

En les branques coses positives que fas.

En les fulles (o fruits) els èxits que obtens.

Per reflexionar:

- Quines coses et diuen que fas molt bé?
- En comparació amb la majoria faig molt bé
- Faig mitjanament bé
- Faig bé
- Faig una mica més malament que la resta
- Faig força malament

¹³ Adaptat de Pascual y Cuadrado, 2001

Bandura aporta el següent quadre que relaciona les expectatives d'autoeficàcia amb les de resultats:

		Expectatives de resultats	
		-	+
Expectatives d'autoeficàcia	+	Activisme social Protesta Canvi de mitjà	Acció segura i oportuna Confiança Augment de l'autoestima
	-	Resignació Apatia	Autodepreciació Depressió Ansietat

Quan les persones tenen un alt sentit de l'autoeficàcia i el seu medi és reforçant emprendran accions segures i oportunes.

Si el medi no respon, les persones intensificaran els seus esforços , o protestaran o intentaran canviar l'entorn. Si el canvi és difícil d'obtenir i hi ha alternatives possibles, les persones perseguiran els seus esforços en una altra banda.

Si tenim una baixa autoeficàcia i creiem que els esforços no produiran els resultats obtinguts ens tornarem apàtics i resignats.

Si tenim perspectives d'autoeficàcia baixes, però veiem que altres aconsegueixen resultats podem experimentar automenyspreu o depressió.

La solució és, si no tenim autoeficàcia, incrementar les habilitats.

Si no obtenim els resultats es tractaria de canviar l'entorn

Bandura creu que ens sentim ansiosos quan no podem controlar els resultats negatius i deprimits quan no podem controlar resultats positius altament desitjats.

Com m'afecten les expectatives?



Situa l'actitud que tens normalment dins de la següent taula. També pots identificar diferents situacions o tasques que et portin a cadascuna de les diferents actituds que apareixen en la taula.

		Expectatives de resultats	
		-	+
Expectatives d'autoeficàcia	+	Activisme social Protesta Canvi de mitjà	Acció segura i oportuna Confiança Augment de l'autoestima
	-	Resignació Apatia	Autodepreciació Depressió Ansietat

- Intenta relacionar cadascuna de les situacions amb les teves expectatives de resultats i autoeficàcia (segons siguin positives o negatives).
- Què pots fer per millorar-ho o per mantenir-ho?

Mens sana in corpore sano.

Juvenal

3. Estratègies per incidir en les reaccions fisiològiques.

Hem dit anteriorment que les emocions tenen un component fisiològic important.

Habitualment quan ens trobem pertorbats per algun estat emocional, el nostre cos s'altera automàticament, i un cop s'ha activat una resposta emocional no es pot parar només amb la cognició. És tot el cos el que està experimentant aquella emoció i això implica que hi ha canvis horminals i en els neurotransmisors.

Aquests canvis poden alterar la nostra manera de pensar i de veure el món, poden afectar la percepció que tenim de la realitat i els nostres processos mentals. Això vol dir que ens pot ser molt difícil controlar-nos en aquell moment. És complicat regular una emoció si el cos no està en un estat més o menys tranquil. Per tant, un dels primers passos per gestionar les nostres emocions és gestionar abans el nostre estat corporal o bé saber que hem d'esperar un temps abans de reaccionar.

Hi ha algunes tècniques de relaxació i respiració que ens poden ajudar en un moment determinat aportant una mica de calma per afrontar una situació difícil.

Ara bé, en una situació d'aula hem de respondre a situacions ràpidament i prendre decisions sense tenir massa temps de pensar-les detingudament. En aquest cas el millor pot ser posposar la resposta o actuació per més endavant.

Caldria a més, reflexionar sobre aquelles actuacions ja dutes a terme, de cara a millorar-les en properes situacions i prendre la millor opció, ja que la major part de situacions que podrien comportar alta activació fisiològica es poden preveure, donat que es poden repetir sovint...

Normalment respondre quan estem alterats ens fa vulnerables als ulls dels altres. Una persona que respon calmadament davant una situació altament emocional mereix el respecte dels altres. Saber aturar-se uns instants per tranquil·litzar-nos possibilita una millor resposta.

Hi ha algunes opcions que poden aturar una resposta emocional inadequada o desproporcionada: Moltes d'elles provenen del saber popular:

- Allunyar-nos de la situació (anar a donar un tomb o marxar un moment per tenir temps de calmar-se).
- Contar fins a 10 abans de fer res.
- “Mossegar-se la llengua” abans de contestar malament.
- Dir: “ Bé, podem parlar d'aquest tema més tard”.

Un cop l'activació fisiològica disminueix tenim altres maneres de fer front a la situació:

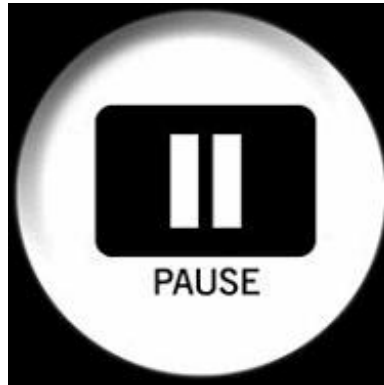
- Afrontant el problema (mètodes de resolució de conflictes)
- Afrontant les emocions (buscant distractors, fent activitats que ens provoquin benestar)

Altres cops, quan la resposta que hem de donar no és tan immediata, o bé per gestionar estats sentimentals de llarga duració, va bé acostumar-se a trobar moments per relaxar-nos i ser més conscients del nostre cos. Normalment quan una persona està molt acostumada a relaxar-se, és capaç de fer-ho en uns instants, però per a això cal pràctica i temps.

Fem un stop



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?



- Creus que és possible?
- De quina manera podries fer-ho?
- Quines estratègies utilitzes normalment per desconnectar o relaxar-te?

Posa-les en comú amb la resta de companys/es.

Consciència del cos

Les emocions es reflecteixen en el cos. Afecten al nostre estat fisiològic tant a nivell intern (hormones, neurotransmissors, sistema nerviós simpàtic i parasimpàtic, sistema immunitari) com extern (postura corporal, expressió facial, to de veu...).

Sovint estem molt pendents de l'hora del dia, el temps que fa o les tendències de la moda, però ens costa prestar atenció a l'estat del nostre cos.

Les emocions es reflecteixen en aquest; quan estem estressats o nerviosos augmenta la tensió muscular. De vegades no ens n'adonem fins que l'esquena ens fa mal i tenim una contractura muscular o ens notem molt carregats.

Molta de la tensió que hi ha al nostre cos, no la percebem perquè dirigim la nostra atenció de forma preferent cap a l'exterior. Ser conscients del propi cos ens prepara per adonar-nos de com ens sentim i com ens estan afectant les coses i és el primer pas per a poder canviar-ho.

Greenberg creu que per tal de poder regular les emocions cal abans regular l'atenció, aprendre a focalitzar-se en el "adonar-se'n" sensorial, en la sensació i el sentiment de malestar (tendències d'acció, tensió muscular, el present). Si ens sentim enfadats, es tractaria de centrar-se en la vivència corporal de l'emoció: en la calor de la cara, la pressió de les mandíbules, els punys apretats, d'aquesta manera l'enfado comença a transformar-se.

Proposem un parell d'exercicis per augmentar la consciència corporal i per identificar les àrees de tensió que tenim al cos i diferenciar el món extern de l'intern.

Interior - Exterior¹⁴



Tanca els ulls i seu a la cadira amb l'esquena recolzada al respatllet, les cames paral·leles i les mans damunt els genolls.

1. En primer lloc concentra la teva atenció en el món exterior. Fixa't en els sorolls que sents, la temperatura que fa , si perceps moviment o no, si hi ha corrent d'aire, o sensació de xafogor, les olors que sents.
2. Un cop has pres consciència del que t'envolta dirigeix l'atenció al teu cos i les teves sensacions físiques, al teu món interior: per exemple si tens fred o gana, si hi ha alguna part que et pica o on notes molèsties...
3. Ara passa a un altre tipus de consciència (ex, que el respatllet de la cadira és incòmode o es mou, que tinc l'esquena encorbada, que fa olor de....

Aquest exercici es pot fer en estones lliures i ajuda a diferenciar entre el món extern i l'intern.



¹⁴ Adaptat de Davis, McKay, i Eshelman, 1982

Consciència del cos¹⁵



Es donen les següents instruccions als participants:

- Seu a la cadira amb l'esquena recta i recolzada al respatller.
- Tanca els ulls.
- Posa atenció en la respiració... sent com l'aire entra pel nas i la boca, arriba a la laringe i baixa pels pulmons.
- Concentra't en com sents el cos i deixa que cadascuna de les parts es faci present de forma espontània...
- Fixa't quines parts notes més i en quines tens menys sensibilitat.
- Notes diferencia entre la part dreta i esquerra del cos?
- Posa atenció a aquelles parts on notes més tensió, intenta exagerar una mica aquesta tensió per fer-te més conscient.
- Observa qualsevol malestar físic que notis en el cos i pensa en ell fins que te'l puguis descriure amb gran detall.
- Concentra't i observa què passa, permet que el teu cos faci el que desitja...

Continua així entre 5 i 10 minuts



¹⁵ Adaptat de Davis, McKay, i Eshelman, 1982

Respiració

Greenberg afirma que prestar atenció a la respiració:

- Ajuda a centrar-se en les sensacions que s'estan produint en aquest moment.
- Neteja la ment de rumiacions.
- Ajuda a regular-la.
- Afavoreix la relaxació muscular.

Això proporciona un efecte poderós d'autocura.

Branden també afirma que l'acte d'experimentar i acceptar les nostres emocions es duu a terme a partir d'enfocar l'atenció en el sentiment i respirar suau i profundament permetent un relaxament muscular que facilita l'experimentació del sentiment.

Respirar és essencial per viure. Malgrat que tots respirem, sovint ho fem de forma apressada i poc completa, de manera que l'aire no entra correctament als pulmons i diafragma.

Quan la quantitat d'aire que arriba als pulmons és insuficient, la sang no pot oxigenar-se adequadament i els productes de degradació de les cèl·lules que haurien de ser expulsats de la circulació intoxiquen lentament el nostre organisme. Quan la sang no rep prou oxigen, els teixits i els òrgans queden desnodrits i deteriorats.

Respiració



Observació de la respiració:

1. Estirats al terra amb les puntes dels peus mirant lleugerament cap enfora i els braços al costat del cos amb els palmells enlaire, o asseguts en una cadira amb l'esquena recolzada en el respall, els peus recolzats al terra i paral·lels i les mans recolzades sobre els genolls. Els ulls tancats i respirant pel nas.
2. Dirigeix l'atenció a la respiració. Situa la mà en la part del cos que notes que puja i baixa cada cop que s'inspira i s'expira. (Si posa la mà al tòrax, vol dir que no està ventilant prou els pulmons. Les persones nervioses tendeixen a fer respiracions curtes i superficials, que sols arriben a la part superior del tòrax).
3. Col·loca suaument les mans sobre l'abdomen i observa els moviments que fas al respirar. Observa com l'abdomen s'infla en cada inspiració i es desinfla en l'expiració.
4. Fixa't en si el tòrax es mou al compàs de l'abdomen, o pel contrari està rígid. Dedica 2 minuts a deixar que el tòrax segueixi els moviments de l'abdomen.



Relaxació

La relaxació té tres objectius segons Titlebaum (citat en Payne, 1996):

- Mitjà de prevenció per protegir els òrgans del cos d'un desgast innecessari (especialment els òrgans implicats en malalties relacionades amb l'estrès).
- Com tractament per alleugerir l'estrès.
- Com a tècnica per poder fer front a les dificultats, per calmar la ment i permetre que el pensament sigui més clar i eficaç.

L'objectiu d'utilitzar la relaxació en la regulació emocional correspondria al tercer dels casos, ja que actua tant a nivell fisiològic com psicològic.

Efectes de la relaxació sobre l'organisme:

- Redueix la freqüència del pols cardíac.
- Redueix la pressió de la sang.
- Disminueix el grau de transpiració.
- Vasodilatació arterial amb augment de l'oxigenació de les cèl·lules i de la circulació perifèrica (pell i extremitats).
- Allarga la freqüència respiratòria (respiració més profunda i lenta).
- Disminueix la tensió muscular.
- Incrementa els ritmes alfa i theta cerebrals i aporta un estat mental més serè.
- Millora la salut en general: disminució del metabolisme basal, disminució del colesterol i dels àcids grassos en sang, millora del sistema immunitari, etc.
- Redueix la tensió fisiològica i és incompatible amb l'ansietat.

Jacobson va publicar el 1929 un llibre titulat "relaxació progressiva". En ell descrivia una tècnica que es basa en el supòsit que les respostes de l'organisme a l'ansietat provoquen pensaments i actes que comporten tensió muscular. Aquesta tensió fisiològica, al seu torn augmenta la sensació d'ansietat.

Jacobson proposa que l'alliberament de la tensió en la musculatura perifèrica pot conduir al assossegament dels pensaments i a la reducció de l'activitat simpàtica.

El temps òptim d'entrenament de la relaxació progressiva seria entre una i dos setmanes durant 15 minuts cada dia.

Es treballa amb 4 grups principals de músculs:

1. Músculs de la mà, avantbraç i bíceps
2. Músculs de la cara (front galtes, nas, ulls, mandíbula, llavis i llengua), cap, coll, espatlles.
3. Músculs del tòrax, regió de l'estómac i regió lumbar
4. Músculs de les cuixes, natges, bessons i peus

El procediment és alternar la tensió amb el relaxament. Cada grup es tensa de cinc a set segons i després es relaxa de vint a trenta segons. Cal repetir el procés almenys un cop. Si després d'això hi ha alguna àrea que encara roman tensa es pot repetir tot uns cinc cops.

Relaxació progressiva¹⁶



Procediment abreujat:

- Posa't en una posició còmoda (assegut en una cadira).
- Tanca els dos punys, tensant els bíceps i els avantbraços. Relaxa't
- Arruga el front. Al mateix temps inclina el cap endarrera tant com puguis i gira'l descrivint un cercle complert, primer cap a una banda i després cap a l'altra. Arruga els músculs de la cara, tanca els ulls amb força, apreta els llavis i la mandíbula, empeny la llengua contra el paladar i encongeix les espatlles. Relaxa't
- Separa les espatlles arquejant l'espatlla com si volguessis agafar molt aire, com si s'haguessin de tocar els homoplats. Relaxa't
- Fes una inspiració profunda apretant la regió de l'estómac amb la mà. Aguanta la respiració. Relaxa't
- Exten els peus i els dits dirigint les puntes cap a dalt. Relaxa't.
- Flexiona els dits tensant així els bessons, les cuixes i les natges. Relaxa't.



¹⁶ Adaptat de Davis, McKay, i Eshelman, 1982

Visualització

Una visualització és una tècnica psicològica per aconseguir una condició emocional desitjada a través d'imaginar una imatge concreta.

Segons sembla el nostre cervell no distingeix entre un esdeveniment real i un d'imaginat. El cervell es guia per la nostra realitat subjectiva, pel que succeeix dins nostre, pel que nosaltres pensem que succeeix. Per tant imaginar una situació agradable ens aporta benestar d'igual manera que pensar sobre fets desagradables ens produeix malestar (i les reaccions fisiològiques corresponents).

D'aquesta manera podem predisposar la nostra ment per produir-nos sensacions de relaxació a partir de visualitzar situacions en les que ens trobem tranquils.

Es defineix la visualització com un procés de pensament que invoca i utilitza els sentits (tot i que no hi ha estimulació externa).

Es creu que implica l'hemisferi cerebral dret, que és més visual (es tractaria de pensar en fotografies).

La visualització es pot utilitzar com:

- **Autodesenvolupament** i canvi psicològic
- Com a estratègia per a la **relaxació**
- **Diversió**: Estratègia per distreure la ment de pensaments estressants

Hi ha un tipus de visualització dirigida on ens indiquen les imatges que podem tenir i una altra no dirigida, on cadascú crea lliurement les imatges que vol.

Visualitzacions



S'introdueix la visualització i un cop s'acaba, per finalitzar de manera progressiva es dona la següent instrucció:

Ara et demanaré que tornis lentament a l'habitació en la que et trobes. Mou suaument els braços i cames, mou l'esquena i estira't si vols. Deixa que els ulls s'obrin. Dóna temps al teu cos per que passi de l'estat relaxat a estar altre cop actiu.

Algunes visualitzacions¹⁷:

- Tanca els ulls... fixa't en la tensió que hi ha al teu cos... imagina't un símbol que representi aquesta tensió (ex. un bloc de gel que et fa mal). Ara imagina un símbol que representi la relaxació i que pugui eliminar la tensió (ex: el sol que escalfa i desfà el gel).



- Concentra't en la part del cos on sentis major tensió muscular... Dóna-li una imatge mental (ex: un pes a l'estómac, una punxa al cap...) Intenta veure la relaxació d'aquesta imatge... Imagina que t'estàs cobrint de sorra tèbia, la cama dreta, l'esquerra, l'estómac el pit els braços... sent el pes del teu cos sota la sorra tèbia. Relaxa't i gaudeix del moment.



- Imagina que estàs en un lloc que t'agrada molt, moltíssim i on et sents bé i en pau. Imagina com és aquest lloc, quin soroll se sent.....quina és la temperatura més agradable per tu, quina olor sents en aquest moment (o no en sents cap), en quina posició estàs...com el teu cos es va relaxant cada cop més. Ara relaxa't i gaudeix d'aquest moment.

¹⁷en Payne, 1996



- Seu en una cadira. Tanca els ulls. Inspira profundament. Després deixa que la respiració adopti el seu propi ritme....escolta'l i en escoltar-lo imagina't una nina de roba..... sent els seus braços i cames flonjos i caiguts...el cap cau.....el cos pesat....immòbil....Ara intenta imaginar com està la nina . Evoca una sensació d'estar enfonsat.... el pes dels braços arrossegant les espatlles cap a baix.... el cap recolzat al respall, sense cara, sense expressió... la mandíbula relaxada.... percep la qualitat passiva de la nina de drap..... gaudeix de la sensació de ser passiu.

- Estira't en un lloc tranquil. Tanca els ulls. Inspira profundament i relaxa't amb el ritme de la respiració natural. Imagina't un tros d'alga , de color verd fosc, brillant, frondosa, que flota en llocs poc profunds. Es balanceja amunt i avall, es deixa portar pel vaivé de l'aigua. Mentre sura va canviant de forma, arrossegada aquí i allà, mentre una petita corrent la mou per sota, estirant-la, torçant-la, embolicant-la. Ara imagina't tu mateix com un tros d'alga, nota que tens el cos flàccid, els braços i cames estirats endavant i enrera.... sent una ona passant per sota teu... elevant-te quan s'aixeca. I abaixant quan s'enfonsa, però sempre et mantens surant. Sent el teu cos cedint al moviment de l'aigua....



- Imagina't un pinzell gegant. Imagina aquest pinzell escombrant la tensió del teu cos. Comença pel teu cap i va escombrant la tensió cap als teus peus, una i altra vegada, fins que et sents completament relaxat.

Visualitzacions per distanciar-se¹⁸



Alguns esdeveniments poden resultar molt pertorbadors. Per tenir un punt de vista més objectiu, pot ser útil distanciar-se mentalment de l'escena.

Algunes imatges poden afavorir la sensació de poder mantenir una distància entre la persona i la situació:



Una fulla surant riu avall

Una ona que s'endú els problemes



Núvols creuant el cel



Globus inflats amb heli elevant-se enlaire



Un tren allunyant-se per la via



Bombolles endutes pel vent



¹⁸ En Payne, 1996

És el nostre esperit, i només ell, el que ens encadena o ens allibera.

Dilgo Khyentse Rinpoche

Exercitant incansablement la transformació de les nostres emocions és com acabem canviant el nostre temperament.

Matthieu Ricard

4. Estratègies per incidir en el component cognitiu de l'emoció

Creences irracionals

Els pensaments que tenim sobre nosaltres mateixos, els altres i el món influeixen enormement en la manera com ens sentim. Alguns d'aquests pensaments corresponen a la realitat, però altres no corresponen tant a la realitat com a la nostra manera d'interpretar-la.

De vegades podem tenir hàbits de pensament erronis que ens porten a veure les situacions o esdeveniments de manera distorsionada... En aquest apartat veurem diferents maneres de pensar que ens porten a sentir-nos malament i les teories que les expliquen.

Una d'aquestes teories és la que ens parla de les creences irracionals (d'Albert Ellis):

Aquesta teoria creu que els pensaments, sentiments i accions de cadascú són les fonts principals que generen i mantenen el malestar emocional. Llavors si nosaltres generem el nostre propi malestar a partir dels pensaments que tenim, podem modificar-lo a partir de canviar aquests pensaments destructius, de manera que deixarem de pertorbar-nos per les coses.

Ellis anomena a aquests pensaments destructius pensaments irracionals (perquè no responen a regles lògiques) i defineix una estratègia per modificar aquests pensaments irracionals i canviar-los per altres de més racionals i adaptatius. La teràpia, anomenada Teràpia Racional-Emotivo-Conductual (TREC) se centra en canviar les actituds per reduir les emocions i conductes pertorbades.

Els pensaments o creences irracionals són creences absolutes i dogmàtiques sobre nosaltres mateixos, els altres o el món que intervenen en la valoració que fem de les situacions i influeixen en la manera com ens sentim.

La manera com actuen els pensaments irracionals és la següent:

Qualsevol persona parteix d'uns objectius que vol aconseguir. En principi els objectius que es proposen la majoria de les persones són estar viu i ser feliç; però a part d'aquests ens marquem uns altres objectius que depenen de les nostres preferències individuals, de la nostra educació familiar, de les experiències culturals.

I escollim aquests objectius i no uns altres perquè creiem que ens ajudaran a ser feliços.

Però sovint ens trobem amb situacions adverses que bloquegen o impedeixen l'assoliment d'aquests objectius (Ellis els anomena adversitat o succés activador). En aquest punt, la conseqüència emocional és que ens sentim malament o frustrats o decebuts.

Segons la TREC, aquests sentiments negatius (frustració, decepció) són sans i útils, ja que ens ajuden a motivar-nos per intentar experiències que ens ajudin a aconseguir aquests objectius que desitgem (en tot cas, mostrar-nos indiferents quan no aconseguim el que volem segurament ens faria abandonar aquest objectiu).

Hi ha altres sentiments, però que poden seguir a aquestes adversitats, que obstrueixen la consecució dels objectius i són innecessàriament dolorosos (es tractaria de la depressió, ansietat, odi cap a un mateix, ràbia cap als altres, autocompassió...).

Aquests sentiments, lluny de ser adaptatius ens bloquegen i fan que no reaccionem com ens convindria, o bé ens porten a conseqüències perjudicials per a nosaltres mateixos.

La TREC creu que cal evitar aquestes conseqüències emocionals. Creu que podem escollir les nostres emocions i les conductes, de manera que quan veiem els nostres objectius frustrats podem escollir tenir emocions sanes o malalties i conductes útils o perjudicials.

Per que algunes emocions són sanes i útils i altres no? Per què moltes vegades les nostres emocions ens perjudiquen? Pel tipus de creences (C) que tenim sobre l'adversitat (A).

Si la creença és una preferència (preferiria aprovar unes oposicions), possiblement la nostra reacció serà de decepció i tristesa (són sentiments negatius, però beneficiosos, ja que en conseqüència, ens plantejarem estudiar més de cara a la següent convocatòria, o apuntar-nos a una acadèmia), i podrem seguir treballant i sentint-nos mínimament satisfets.

Ara bé, si la meua creença és del tipus exigència "hauria d'aprovar, si no aprovo vol dir que sóc un inútil, no puc suportar-ho, necessito aprovar", segurament ens sentirem força més deprimits i ens odiarem per no haver superat aquesta prova o renunciarem a presentar-nos mai més a cap procés selectiu.

Les exigències que ens fem (els "hauria de...") es converteixen en creences irracionals que ens porten a sentir-nos malament.

Una cosa és tenir un desig, per exemple "vull tenir èxit" i una altra és convertir aquest desig en una exigència "he d'aconseguir-ho, absolutament". Acostumem a desitjar que les coses ens vagin bé, que els altres ens tractin amb amabilitat i tenir unes condicions de vida còmodes, i això està bé, però que això passi de ser un desig a ser una necessitat, exigència o obligació ens porta a sentir-nos frustrats i a pensar que les coses són un horror.

Si transformem les nostres creences o preferències en exigències absolutes (jo he de, ha de ser), les convertim en creences irracionals, i quasi sempre produïm sentiments negatius indesitjables i destructius, ja que són aquestes creences les que ens porten directament a sentir-nos malament, no l'adversitat en si.

Com deia Epictet:

"No són les coses les que ens afecten, sinó el que pensem d'elles".

Ellis dedueix, per tant, que les emocions de les persones i les conductes són fruit de les seves creences i de la seva interpretació de la realitat. El mecanisme de funcionament de les idees irracionals és conegut com a model ABC i s'estructura de la manera següent:

Un fet o un esdeveniment (A) és interpretat per una persona en base a una sèrie de creences (B) que poden ser lògiques i racionals o bé il·lògiques i irracionals. En funció d'aquestes creences obtindrem una resposta emocional o conductual (C) més o menys sana o beneficiosa.

Fet o esdeveniment (A): En Pere no m'ha saludat quan he entrat a la sala de professors.

Creença/Interpretació racional (Br): Potser no se n'ha adonat que hi era o tenia coses al cap.

Creença/Interpretació irracional (Bi): En Pere ni tan sols es molesta en saludar-me. No li importo per a res.

Conseqüències del pensament irracional:

- Emocionals: Em sento deprimat, poc apreciat, incompès.
- Conductuals: Intentaré evitar-lo per què no li importo per res. Millor no crear vincles a la feina per evitar desenganys.

Molts cops no podem controlar les adversitats, però sí podem controlar el que pensem (les nostres creences) sobre aquests esdeveniments. Per tant podem controlar les emocions que segueixen a aquestes creences.

La TREC es basa en els següents principis sobre l'home per justificar el seu procediment:

- L'home és més racional que irracional, quan pensa racionalment és més feliç, efectiu i competent.
- El desequilibri emotiu psicològic és el resultat d'un mode de pensar irracional i il·lògic.
- L'home està predisposat al pensament irracional.
- L'home és un animal verbal, de manera que pot alimentar la seva conducta equivocada o il·lògica mitjançant verbalitzacions internes de les seves idees i pensaments irracionals.
- Per això són les actituds interiors i no les circumstàncies externes, les que mantenen l'estat de desequilibri emotiu.

Ellis va identificar 10 pensaments irracionals :

1. És absolutament necessari per a l'ésser humà adult ser estimat i aprovat per pràcticament cada persona significativa de la seva comunitat.
2. Per considerar-se un mateix valuós cal ser competent, suficient i capaç d'aconseguir qualsevol cosa en tots els aspectes possibles. Hi ha certa classe de persones dolentes, malvades i infames que han d'ésser culpades i castigades per la seva maldat. És horrorós i catastròfic el fet que les coses i les persones no siguin com a un li agradaria que fossin.
5. La desgràcia humana s'origina per causes externes; la gent té poca o cap capacitat de controlar les seves penes i pertorbacions, només reacciona als esdeveniments.
6. Cal sentir por o ansietat davant qualsevol fet desconegut, incert o potencialment perillós. Si quelcom és o pot ser perillós o temible, un s'hauria de sentir terriblement inquiet per això i hauria de pensar constantment en la possibilitat de que pogués passar.
7. És més fàcil evitar que afrontar certes responsabilitats i dificultats en la vida.
8. Cal tenir alguna cosa més gran o algú més fort en qui confiar.
9. La història passada d'un mateix és un determinant decisiu de la conducta actual, si un fet em va afectar en el passat, m'ha de seguir afectant indefinidament.
10. La major felicitat humana és assolible mitjançant la inèrcia i la inacció. La felicitat augmenta amb la inactivitat, la passivitat i l'oci indefinit.

Més endavant els va simplificar en tres grans àrees que fan referència al tipus d'exigències que ens fem:

Un mateix

L'hauria del Ego: *"hauria de fer-ho bé i obtenir l'aprovació dels altres pel que faig, altrament sóc un inútil, una persona inadequada i indigna; incapaç d'ésser estimada"*. Crea sentiments de depressió, ansietat, pànic i autodespreci.

Els altres

L'hauria de relació: *"les altres persones, especialment aquelles a qui he estimat i he tractat bé, haurien d'actuar de forma considerada, amable i justa amb mi, sinó és que no són bones persones i mereixen patir"*. Crea sentiments d'enuig, fúria, impaciència, amargura.

El Món

L'hauria de l'entorn: *"les condicions en les que em trobo haurien de ser fàcils i sense cap frustració, i hauria de poder gaudir d'elles (sempre com jo vull que siguin), i si no és així, la vida és un fàstic, el món és horrible, no el puc suportar i mai podré ser feliç"*. Crea sentiments d'insatisfacció.

Qüestionari de creences irracionals¹⁹



Escriu ràpidament la resposta, assegurant-te que contestes allò que realment penses, no allò que creus que hauries de pensar.

	No estic d'acord	Estic d'acord	Puntuació	
	☐	☐		1. Per mi és important rebre l'aprovació dels altres.
	☐	☐		2. Odio equivocar-me en quelcom.
	☐	☐		3. La gent que s'equivoca aconsegueix el que es mereix.
	☐	☐		4. Generalment accepto els esdeveniments amb filosofia.
	☐	☐		5. Si una persona vol, pot ser feliç en quasi qualsevol circumstància.
	☐	☐		6. Temo les coses que, sovint em resulten motiu de preocupació.
	☐	☐		7. Normalment, ajorno les decisions importants.
	☐	☐		8. Tothom necessita algú a que recórrer en busca d'ajuda i consell.
	☐	☐		9. "Una zebra no pot canviar les seves ratlles".
	☐	☐		10. Prefereixo, sobre totes les coses, passar el temps lliure d'una forma tranquil·la.
	☐	☐		11. M'agrada que els altres em respectin, però jo no tinc perquè manifestar respecte a ningú.
	☐	☐		12. Evito les coses que no puc fer bé.
	☐	☐		13. Hi ha massa persones dolentes que escapen del càstig de l'infern.
	☐	☐		14. Les frustracions no m'alteren.
	☐	☐		15. A la gent no la pertorba els esdeveniments sinó la imatge que en té.

¹⁹ Adaptat de Davis, McKay i Eshelman, 1982

	No estic d'acord	Estic d'acord	Puntuació
	☐	☐	16. Els perills inesperats o els esdeveniments futurs em produeixen poca ansietat.
	☐	☐	17. Intento d'afrontar els treballs pesats i fer-los com més aviat millor.
	☐	☐	18. En les decisions importants, consulto amb una autoritat.
	☐	☐	19. És quasi impossible superar la influència del passat.
	☐	☐	20. M'agrada disposar de molts recursos.
	☐	☐	21. Vull agradar a tothom.
	☐	☐	22. No m'agrada competir en aquelles activitats en les quals els altres són millors que jo.
	☐	☐	23. Aquells que s'equivoquen mereixen carregar amb la culpa.
	☐	☐	24. Les coses haurien de ser diferents de com són.
	☐	☐	25. Jo provocho el meu propi mal humor.
	☐	☐	26. Sovint, no puc treure'm algun assumpte del cap.
	☐	☐	27. Evito enfrontar-me als problemes.
	☐	☐	28. Tothom necessita tenir una font d'energia fora d'ell mateix.
	☐	☐	29. Només perquè una vegada un fet et va afectar de manera important, no vol dir que hagi de ser important en el futur.
	☐	☐	31. Puc agradar-me a mi mateix/a encara que no agradi als altres.
	☐	☐	32. M'agradaria triomfar en alguna cosa, però no penso que hagi de fer-ho.
	☐	☐	33. S'hauria de castigar la immoralitat severament.
	☐	☐	34. Sovint em sento trastornat per emocions que no m'agraden.
	☐	☐	35. Les persones desgraciades, normalment, deuen aquest estat a elles mateixes.
	☐	☐	36. No em preocupo per no poder evitar que quelcom succeeixi.
	☐	☐	37. Normalment, prenc les decisions tant aviat com puc.

	No estic d'acord	Estic d'acord	Puntuació
	☐	☐	38. Hi ha determinades persones de les quals en depenc molt.
	☐	☐	39. La gent sobrevalora la influència del passat.
	☐	☐	40. El que més em diverteix és realitzar algun projecte creatiu.
	☐	☐	41. Si no agrado als demás és el seu problema, no el meu.
	☐	☐	42. Per mi és molt important aconseguir l'èxit en tot el que faig.
	☐	☐	43. Poques vegades culpo a la gent dels seus errors.
	☐	☐	44. Normalment, accepto les coses com són, encara que no m'agradin.
	☐	☐	45. Ningú està molt temps de mal humor o enfadat, a no ser que vulgui estar-ho.
	☐	☐	46. No puc suportar córrer riscos.
	☐	☐	47. La vida és massa curta per passar-la fent coses que no agraden.
	☐	☐	48. M'agrada valer-me per mi mateix/a.
	☐	☐	49. Si hagués viscut experiències diferents, podria ser més com m'agradaria ser.
	☐	☐	50. M'agradaria jubilar-me i apartar-me totalment de la feina.

Puntuació:

A. Ítems amb cercle

Si l'ítem té un cercle i has contestat "Estic d'acord", anota un punt en l'espai indicat per a la puntuació

B. Ítems amb creu

Si l'ítem té una creu i has contestat "No estic d'acord", anota un punt en l'espai indicat per a la puntuació

C. Compta els punts obtinguts en els ítems:

1, 11, 21, 31, 41 i escriu el total:

Com més alta hagi estat la puntuació, major és la seva conformitat amb la idea irracional que: *Per un adult és absolutament necessari tenir l'afecte i l'aprovació dels seus companys, familiars i amics*

2, 12, 22, 32, 42 i escriu el total:

Com més alta hagi estat la puntuació, major és la seva conformitat amb la idea irracional que: *Un ha de ser indefectiblement competent i quasi perfecte en tot allò que empren*

3, 13, 23, 33, 43 i escriu el total:

Com més alta hagi estat la puntuació, major és la seva conformitat amb la idea irracional que: *Algunes persones són dolentes, vils i perverses i haurien de ser castigades*

4, 14, 24, 34, 44 i escriu el total:

Com més alta hagi estat la puntuació, major és la seva conformitat amb la idea irracional que: *És horrible quan les coses no van com un voldria*

5, 15, 25, 35, 45 i escriu el total:

Com més alta hagi estat la puntuació, major és la seva conformitat amb la idea irracional que: *Els esdeveniments externs són la causa de la majoria de desgràcies de la humanitat; la gent senzillament reacciona segons com els fets incideixen sobre les seves emocions*

6, 16, 26, 36, 46 i escriu el total:

Com més alta hagi estat la puntuació, major és la seva conformitat amb la idea irracional que: *Cal tenir por o ansietat davant qualsevol fet desconegut, incert o potencialment perillós*

7, 17, 27, 37, 47 i escriu el total:

Com més alta hagi estat la puntuació, major és la seva conformitat amb la idea irracional que: *És més fàcil evitar els problemes i responsabilitats de la vida que fer-los front*

8, 18, 28, 38, 48 i escriu el total:

Com més alta hagi estat la puntuació, major és la seva conformitat amb la idea irracional que: *És necessari comptar amb quelcom més gran i fort que un mateix*

9, 19, 29, 39, 49 i escriu el total:

Com més alta hagi estat la puntuació, major és la seva conformitat amb la idea irracional que: *El passat té gran influència en la determinació del present*

10, 20, 30, 40, 50 i escriu el total:

Com més alta hagi estat la puntuació, major és la seva conformitat amb la idea irracional que: *La felicitat augmenta amb la inactivitat, la passivitat i l'oci indefinit*

Conseqüències de les creences irracionals



En grups intenteu respondre les següents qüestions sobre la creença que us ha tocat o que heu escollit.

CREENÇA IRRACIONAL	
A quin tipus de comportaments ens pot portar aquesta creença, quines accions fan les persones que tenen aquesta creença?	
Quins sentiments apareixen amb aquesta creença?	
Quines conseqüències positives se'n desprenen?	
Quines conseqüències negatives se'n desprenen?	
Algunes situacions relacionades amb la feina en que es pot activar aquesta creença	
Quina és la part desitjable d'aquesta creença?	
Quina és la part indesitjable i irracional d'aquesta creença?	
Busca una creença alternativa més desitjable.	

Les conseqüències de els nostres “hauria de” dogmàtics i absolutistes són:

1. **Tremendisme**; destacar els aspectes negatius d'un fet. Veure-ho tot horrible. Sóc horrible, el que em passa és horrorós, el món és horrible....
2. **Poca tolerància a la frustració**; considerar que les situacions són insuportables i que no es pot ser feliç. Atacs de “No ho puc suportar”.
3. **Condemna d'un mateix i dels altres** Sóc una persona indigna i inútil, els altres mereixen ser castigats. Destacar que l'espècie humana és essencialment dolenta i que les conductes de les persones no tenen cap valor.

Característiques de les creences irracionals (Bernard ,1983):

- Són **falses**. No hi ha cap evidència que les suporti . Es poden generar a partir d'una premissa inadequada i conduir a deduccions imprecises.
- Son **ordres o mandats**. S'expressen com a demandes, deures (hauria de) o necessitats.
- Conduïxen a **emocions inadequades**, com ansietat i depressió.
- **Difículten la consecució dels objectius**. Quan la persona està dominada per creences absolutes i desbordada per les emocions no està en la millor posició per dur a terme les tasques i potenciar els aspectes positius de la seva vida.
- En definitiva propicien **conductes destructives** per la societat i l'individu, mentre que les creences racionals conduïxen a conductes d'autoajuda.

El model de la TREC assumeix que alguns professors desenvolupen creences irracionals cap a l'entorn escolar i aquestes creences fan que experimentin les demandes i reptes d'una manera molt més estressant que aquells professors que afronten els mateixos estressors d'una manera més lògica.

Alguns estudis (citats en Bermejo-Toro, i Prieto-Ursúa, 2006) han trobat una correlació positiva entre les creences irracionals dels professors i variables de malestar docent.

Bernard (1988) concretament, va trobar que les actituds d'autodespreci o denigració cap a un mateix i la baixa tolerància a la frustració tenen una influència significativa en l'estrès docent.

Aquell professorat amb un nivell alt d'exigències (cap a un mateix) i que esperen l'aprovació dels altres i es critiquen quan es fallen a ells mateixos o quan són criticats pels altres, tenen més risc de patir estrès (més que les altres Creences irracionals).

Aquell professorat amb baixa tolerància a la frustració que creu que ensenyar és massa complicat i que no hauria de ser tan difícil, té més probabilitats de sentir-se estressat en moments de pressió del temps o de sobrecàrrega de feina.

El professorat amb actituds autoritàries envers els alumnes tendeix a mostrar estrès excessiu quan ha de tenir alumnes amb problemes de comportament a l'aula.

També va adonar-se que les situacions d'alt estrès entorpeixen al professorat en la utilització i el desenvolupament d'estratègies per afrontar la situació.

Els meus "hauria de..."



Imagina que un dia apareix un geni meravellós que et promet convertir-te en un ser perfecte. Fes un llistat de les coses que penses que hauries de :

- A la feina hauria de ser i hauria de fer...



Posteriorment un company actuarà com la teva "veu de la consciència" i et llegirà amb veu tallant el teu llistat de hauria de...

Es pot fer el llistat de "la feina hauria de ser...", "els alumnes haurien de ser..."

- Com t'has sentit quan t'han llegit els teus hauria de?

La dona perfecta



Llegeix la següent anècdota del Mulà Nasrudin²⁰ i comenta què et sembla que té a veure amb les creences irracionals i les exigències.

Nasrudin conversava amb un amic...

Llavors, no has pensat mai a casar-te?

Sí ho vaig pensar - respongué Nasrudin- Durant la meva joventut vaig decidir buscar la dona perfecta.

Vaig creuar el desert i en arribar a Damasc, vaig conèixer una dona molt espiritual i bonica, però ella no sabia res de les coses d'aquest món.

Vaig continuar viatjant i vaig anar fins a Isfahan; allà vaig trobar una dona que coneixia el regne de la matèria i el de l'esperit, però no era bonica.



Llavors vaig decidir arribar fins al Caire on vaig sopar a la casa d'una jove bonica, religiosa i coneixedora de la realitat material.

- I per què no t'hi vas casar?

Ah, company meu! Lamentablement ella també volia un home perfecte.

²⁰ <http://www.personarte.com/nasrudin.htm>

Podem detectar les nostres creences irracionals quan experimentem emocions negatives, especialment de forma crònica.

Darrere d'aquestes emocions hi ha un diàleg irracional amb un mateix. Però aquest diàleg és automàtic i irreflexiu, i no en som conscients. Els pensaments apareixen un instant i no estan formulats amb una frase completa, alguns cops poden ser paraules deslligades o imatges...

Si som capaços de detectar quins són els nostres pensaments irracionals podrem canviar les nostres emocions, pensaments i accions a base d'entrenament i pràctica en la refutació d'aquests pensaments.

Per tant es proposa posar en dubte les creences irracionals fins convertir-les en preferències o creences racionals. Això es fa obligant-se a pensar, sentir i actuar de manera diferent.

Hi ha tres tipus de qüestionament (Ellis, 2003):

- **Realista o empíric:** On és la prova de que no puc ser rebutjat?, Per què és horrible? Podria ser-ho encara més? Per tan res és 100% horrible.
- **Lògic:** realment sóc un inútil perquè de vegades m'equivoco?
- **Pragmàtic:** on em porten aquestes creences irracionals? què passarà si segueixo actuant d'aquesta manera?

Racional-Irracional

Transforma els següents pensaments irracionals en altres de més racionals i adaptatius:

PENSAMENT IRRACIONAL	PENSAMENT RACIONAL
1. És horrorós.	
2. Les coses haurien de ser més fàcils.	
3. Sempre em surt tot malament.	
4. No hi ha dret.	
5. No ho puc suportar.	
6. Sóc un fracassat.	
7. Em mereixo un càstig.	
8. Sóc un inútil.	
9. Hauria d'haver fet una altra cosa.	
10. És tot el que tinc.	
11. És injust que sigui tan difícil.	
12. Sóc un estúpid.	
13. Els altres sempre em fan mal.	
14. No té dret a tractar-me així.	
15. Sempre em porten al límit.	
16. Precisament ara.	
17. El món no hauria de ser injust.	
18. Ho hauria d'haver fet millor.	
19. Necessito que em valorin.	
20. Tot és un desastre.	

Racional-Irracional (solucionari per al formador/a)

PENSAMENT IRRACIONAL	PENSAMENT RACIONAL
1. És horrorós	És un contratemps
2. Les coses haurien de ser més fàcils	Seria desitjable que les coses fossin més fàcils, de vegades costa aconseguir el que volem
3. Sempre em surt tot malament	De vegades, les coses surten malament
4. No hi ha dret	Seria preferible que les coses fossin d'una altra manera
5. No ho puc suportar	Puc suportar-ho encara que no m'agradi
6. Soc un fracassat	De vegades les coses no surten com un voldria
7. Em mereixo un càstig	Sóc responsable del que he fet i ho assumeixo
8. Sóc un inútil	Algunes de les coses que faig no surten com desitjaria
9. Hauria d'haver fet una altra cosa	hagués preferit actuar d'una altra manera, però vaig fer el que en aquell moment em va semblar millor
10. És tot el que tinc	És molt important per mi
11. És injust que sigui tan difícil	Preferiria que fos més fàcil. De vegades un s'ha d'esforçar molt
12. Sóc un estúpid	De vegades em comporto estúpidament
13. Els altres sempre em fan mal	Els altres busquen el que és millor per ells
14. No té dret a tractar-me així	Preferiria que em tractes millor, però pot fer el que li sembli
15. Sempre em porten al límit	Responen com estan acostumats a fer-ho
16. Precisament ara	Les coses passen quan han de passar
17. El món no hauria de ser injust	El món és injust tot i que no m'agradi
18. Ho hauria d'haver fet millor	Ho he fet tan bé com he sabut
19. Necessito que em valorin	M'agradaria que em valoressin.
20. Tot és un desastre	Que les coses no surtin com a mi m'agradaria no vol dir que siguin un desastre

Com m'afecten les situacions i com puc canviar-les

Pensa en una situació recent que et pertorbi o t'hagi pertorbat. (En Ellis 2003)

ESDEVENIMENT O ADVERSITAT ACTIVADORA (A) Resumeix breument la situació per la que et sents pertorbat/da (què veuries a través d'una camera?) <i>Un A pot ser intern, extern, real o imaginari. Un A pot ser un esdeveniment passat, present o futur.</i>		CONSEQÜÈNCIES Principals emocions negatives indesitjables. Principals conductes autodestructives. <i>Les emocions negatives indesitjables comprenen: Baixa tolerància a la frustració, vergonya, culpabilitat, ansietat, vexació, gelosia, depressió, ira...</i>	
CREENCES IRRACIONALS <i>Per identificar les creences irracionals busqui:</i> • Les exigències dogmàtiques (els hauria de/ ha de, els absoluts). • Les tendències a terribilitzar (és horrorós, espantós...). • La baixa tolerància a la frustració (no ho puc suportar). • L'avaluació personal i dels demés (jo sóc/ell-ella és dolent, inútil).	QÜESTIONAR LES CREENCES IRRACIONALS Pregunti's • On em porta tenir aquesta creença? És útil o autodestructiva? • On és la prova que demostrï l'existència d'aquesta creença? • És coherent amb la realitat? • És lògica aquesta creença? • És una continuació de les meves preferències? • És realment horrible (és tant dolent com podria ser-ho?) • Realment no ho puc suportar?	NOVES CREENCES RACIONALS <i>Per pensar de manera més racional intenti tenir:</i> • Preferències no dogmàtiques (desigs, necessitats, anhels). • Avaluar allò negatiu (és dolent, desafortunat). • Elevada tolerància a la frustració (no m'agrada però ho puc suportar). • No avaluar globalment a un mateix als altres (igual que els demés, som éssers humans fal·libles).	EMOCIONS I CONDUCTES EFECTIVES Noves emocions negatives sanes: Conductes constructives <i>Entre les emocions negatives saludables destaquen:</i> • Decepció • Preocupació • Enuig • Tristesa • Remordiment • Frustració

Autoinstruccions

Les autoinstruccions són verbalitzacions que ens diem a nosaltres mateixos quan volem realitzar o afrontar una tasca o situació. Ens poden ser útils per:

- Donar-nos indicacions sobre com gestionar situacions en les que es poden veure involucrades emocions negatives (com ansietat, por o ira).
- Quan tendim a actuar de forma impulsiva sense aturar-nos a pensar.
- Mantenir el cap ocupat en pensar alguna cosa útil.
- Quan estem aprenent una habilitat nova.

Les autoinstruccions són útils si són personals. Es tracta de que es compreguin, no que es memoritzin. Alguns autors²¹ suggereixen diferents categories d'autoverbalitzacions:

1. PREPARACIÓ (abans de la tasca)

No tinc per que preocupar-me.
Estaré bé.
Ja he fet això bé altres cops.
Què és exactament el que he de fer?
Sé els passos que he de seguir en aquesta situació.
És més fàcil quan ja s'ha començat.
Ho superaré i estaré bé.
No deixis que t'envaeixin sentiments negatius.
Si noto que em poso nerviós recordaré de respirar.
Demà ja haurà passat.



2. CONFRONTACIÓ DE LA SITUACIÓ ESTRESSANT (mentre estic en la situació)



Organitza't.
No passarà res.
Fes-ho pas per pas.
Puc fer-ho, ho estic fent.
Puc demanar ajuda si la necessito.
No hi ha res dolent en cometre errors.

3. AFRONTAMENT DE LA POR

Respira profundament.
Presta atenció al que estàs fent.
He sobreviscut a aquestes coses i a altres de pitjors.
Em concentraré en el que estic fent i no en el malestar.

4. REFORÇAMENT DE L'ÈXIT (un cop s'ha acabat)



Ho he aconseguit.
Ho he fet bé.
La propera vegada no hauré de preocupar-me tant.
No ha estat tan malament com em pensava.
Li explicaré a ...
Puc relaxar la tensió.

²¹ Meichenbaum i Cameron, 1987

Autoinstruccions²²



Confecciona una llista d'autoinstruccions personalitzades per les situacions que et generin estrès o et causin malestar. Pots seguir les indicacions que se't donen:

Situació:

Autoinstruccions:

1. PREPARACIÓ

- Missatges que combatin el pensament de por.
- Missatges que et centrin en allò que has de fer i allunyin els altres pensaments.
- Missatges que recordin la decisió d'afrontament.



2. CONFRONTACIÓ DE LA SITUACIÓ ESTRESSANT

- Missatges que recorden les estratègies d'afrontament.
- Missatges que t'ajudin a centrar-te en el que estàs fent.
- Missatges que reforcin la pròpia capacitat d'afrontament.

3. AFRONTAMENT DE LA POR

- Missatges que t'empenyin a suportar la situació fins que aquesta hagi passat.
- Missatges que frenin els pensaments derrotistes.



4. REFORÇAMENT DE L'ÈXIT



- Missatges que avaluin l'intent de manera positiva, ja hagin estat un èxit o un fracàs.
- Missatges que valorin cada petit pas que s'hagi donat.
- Missatges que eliminin qualsevol retret.

²² En Castanyer, 1996

Canviar el significat de les emocions

Fins a cert grau, podem controlar el que sentim limitant la nostra presència a les claus externes que evocuen un sentiment, o tractant de controlar els nostres pensaments conscients i les reaccions fisiològiques.

Però podem fer ben poc per prevenir l'evocació automàtica de molts sentiments que es desencadenen abans d'haver pogut intervenir.

Greenberg aconsella que en aquests casos i donat que les persones no poden controlar aquestes experiències afectives, el millor que poden fer és aprendre a acceptar els seus sentiments i aprendre d'ells. A partir d'aquest moment posaríem en pràctica estratègies de regulació per minimitzar els efectes de les emocions desagradables i reduir-ne la intensitat.

Una tècnica que ens pot ajudar a acceptar les emocions i veure-les d'una manera més positiva és a partir de canviar el significat que li donem:

Un cop sentim una emoció, la manera que tenim d'etiquetar-la, determina com la viurem. En aquests casos, es pot proposar buscar un significat més adaptatiu per a l'emoció o la situació

L'humor ens pot ajudar molt.

Alguns exemples per redefinir l'ansietat (Bello i Crego, 2003):

Reetiquetar l'emoció

- Un repte
- Una vivència
- Un risc

Reetiquetar la situació

- Ridiculitzant dramàticament (quina n'hem fet).
- Ridiculitzant els altres (quina cara posen).
- Magnificant l'afrontament (això és una proesa).
- Veure-ho com en una pel·lícula.
- Explicant la batalla (quan ho expliqui als meus néts).
- Minimitzant les conseqüències (i això és tot).
- Engrandir-te (quina cosa per mi).

Veure-ho com una situació de la que en pots treure un profit

- Vaig a superar la por.

Reformulació positiva



Pensa tres defectes o aspectes de tu mateix relacionats amb la feina que no t'agradin.
(ex: sóc desorganitzat/da).

Dos companys del grup intentaran buscar aspectes positius d'un d'aquests defectes i te'ls diran (durant 5 minuts).



Es tracta de trobar avantatges d'aquestes qualitats negatives, els guanys que ens aporten, buscar arguments que transformin allò negatiu en positiu. Per a fer-ho es pot pensar en la qualitat contrària.

- Creus que l'activitat t'ha ajuda't a veure't d'una altra manera?

Reetiquetar les emocions



Modifica el significat de les següents emocions utilitzant algunes de les estratègies que s'han explicat.

Aquí en tens un exemple:



M'he trencat un peu i no puc anar a esquiar.

El/la meu/va marit/ dona s'acaba de quedar a l'atur.

El meu fill surt amb algú 10 anys més gran.

Tinc por perquè m'han diagnosticat una malaltia estranya.

M'ha suspès una alumna molt treballadora i esforçada.

La directora està "picada" i posa tots els claustres divendres a la tarda.

El cap de departament parla malament d'una companya interina que és molt bona noia.

Marxa un company del departament molt maco i arriba un ex-polític en excedència que ha perdut les eleccions.

He esborrat per error tota la memòria de l'ordinador de la sala de professors.

Relativitzar les emocions

Una altra estratègia cognitiva per gestionar les emocions és relativitzar-les. Salmurri descriu les següents tècniques:

- **No acumular:** tenim tendència a sumar els esdeveniments negatius, fent que d'aquesta manera ens semblin encara més negatius.
- **Marcar la distància en l'espai:** quan hi ha una tendència a la preocupació excessiva. Imaginar-nos veient els nostres problemes des de la lluna ens ajuda a relativitzar i a no sobredimensionar.
- **Marcar la distància en el temps:** ajuda a relativitzar els pensaments excessivament negatius. Es tractaria de mirar-se les coses des de l'any que ve.

Hi ha un conte que il·lustra molt bé la relativització:

També això passarà²³



Un rei va convocar a la cort a tots els mags del regne i els va dir:

- Voldria ser sempre un bon exemple pels meus súbdits. Presentar-me sempre com un home fort i segur, serè i impassible davant les vicissituds de la vida.

De vegades em passa que em trobo trist o deprimit per una mala notícia. Altres cops una alegria imprevista o un gran èxit em posen en un estat de sobreexcitació anormal. Tot això no m'agrada. Em fa sentir com una palleta moguda pel vent de la sort.

Fabriqueu-me un amulet que em protegeixi d'aquests estats d'ànim i aquests canvis d'humor, ja siguin tristos, com massa alegres.

Tots els mags es van fer enrera. Sabien fer amulets de tota mena pels incautes que s'acostaven per demanar-los ajuda, però no era gens fàcil engatussar a un rei. I menys a un rei que demanava un amulet amb un efecte tan difícil.

El rei estava a punt d'esclatar de ràbia quan un vell savi se li va acostar i li va dir:

- Majestat, demà et portaré l'anell que busques. Cada cop que el miris, si estàs trist et posaràs content, i si et trobes nerviós, podràs calmar-te.

Només hauràs de llegir la frases màgica que hi ha gravada.

El dia següent, el vell savi va tornar, i enmig d'un silenci general, ja que tots frisaven per conèixer la frase màgica, li va donar l'anell al rei.

Aquest el va mirar i va llegir la frase gravada sobre l'anell de plata:



“També això passarà”

²³ En Bizcarra, 2005

Creació de respostes emocionals alternatives

Un exercici que pot ajudar a expressar els sentiments d'una manera més proporcionada és (segons Salmurri) concentrar-se en allò que sentim, pensar en el que ha passat i que ens fa sentir així, observar el que pensem i buscar nous mètodes de reformular aquests sentiments d'una manera més relativa, objectiva i positiva.

A continuació presentem una llista d'exemples de situacions i de respostes emocionals alternatives més adaptatives. Continua aquesta llista

Situació	Emoció estressant Comportament a que em porta	Emoció apropiada Comportament a que em porta
Discussió amb la parella	Ràbia Discutir	Enfado, irritació Defensar els meus drets
Rebre una crítica	Sentiment d'autodespreci. Paralització.	Enfado, preocupació Preguntar-me com puc millorar
Error en públic	Vergonya Amagar-me.	Irritació Intentar no repetir-ho
Un alumne no porta els deures fets	Indignació. Renyar des de la ràbia.	Preocupació. Preguntar si passa res.
A la guàrdia de pati el meu company "s'escaqueja" i jo he de solucionar tots els conflictes		
Em diuen que un company ha fet un comentari negatiu sobre la meva feina		
El cap d'estudis em demana d'anar al seu despatx		
Uns pares es presenten a una reunió amb una actitud molt amenaçadora		
Un company del departament ha tingut problemes i jo no he estat a l'alçada		
Un alumne ve plorant per que un altre l'ha pegat		
La reunió de departament sempre comença tard		
Hi ha un grup d'alumnes a l'aula que fan molt de xivarri i no treballen		
Cada matí trigo una bona estona per poder aparcar el cotxe.		
Una companya s'ha quedat amb un grup, tot i que havíem decidit que enguany el tindria jo		

Imaginació racional emotiva

La imaginació racional emotiva que s'empra en algunes intervencions de la TREC d'Ellis, utilitza la inducció d'escenes carregades afectivament tant per identificar significats disfuncionals d'aquelles emocions, com per tal de canviar les emocions modificant el llenguatge interior de manera que puguem tenir pensaments i idees més adaptatives . (en Davis 1982)

D'aquesta manera podem visualitzar una situació que habitualment ens afecta des de fora, i adonar-nos de quins són els mecanismes que determinen la nostra reacció emocional.

Un cop en som conscients, podem canviar les emocions modificant aquests factors que la provoquen o bé podem produir un altre estat emocional utilitzant la imaginació (de manera que ens situem davant una situació que normalment ens produeix una reacció emocional automàtica, amb un estat emocional diferent que ens permet afrontar-la de manera més adaptativa).

Greenberg i cols. (1996) utilitzen aquesta tècnica per facilitar l'accés a la consciència de significats davant reaccions del subjecte viscudes com exagerades i impulsives, sense consciència del motiu d'aquestes.

Cal practicar aquesta tècnica 10 minuts al dia durant dues setmanes.

Canviar el color de les emocions



Tria una situació que et creï emocions desagradables i que se't repeteixi sovint.

Tanca els ulls i concentra't:

1. Intenta relaxar-te. Pensa en un color que et produeixi benestar.
2. Imagina vivament una situació en la que sents emocions desagradables. Fixa't en tots els detalls de la situació (quina roba portes, quina olor sents, quines imatges hi ha, què dius).
3. Quan puguis veure la situació d'una manera clara, deixa que t'envaeixi la sensació de malestar. Experimenta aquesta sensació.
4. Centra la teva atenció en identificar els pensaments i emocions que es produeixen en aquesta situació. Quins pensaments passen pel teu cap? Com et fan sentir aquests pensaments? Posa un color a aquesta sensació.
5. Imagina que encara en la mateixa situació et sents bé, sense emocions negatives. Canvia les emocions negatives que senties en aquella situació per altres emocions més adaptatives i adequades a la situació que podries sentir en aquesta situació.

Intenta recuperar el color del benestar mentre estàs encara en la situació. Pots canviar el color de l'emoció o reduir-ne la intensitat



6. Pren consciència de quines són les emocions que et fan sentir millor
7. Intenta identificar els pensaments que et fan sentir millor. Quins pensaments són els que t'aporten benestar? Quins pensaments has utilitzat per canviar les teves emocions?

- Tens alguna nova creença a partir d'aquesta experiència?

Qualsevol pot enfadar-se, això és quelcom molt senzill. Però enfadar-se amb la persona adequada, en el grau exacte, en el moment oportú, amb el just propòsit i de la manera correcta, això, certament, no resulta tan senzill.

Aristòtil, Ètica a Nicòmac.

5. Estratègies per incidir en l'expressió de les emocions

Una estratègia important per canviar el que sentim i per regular les emocions és modificar l'expressió d'aquestes i els comportaments associats.

Això és així en part, perquè el que nosaltres expressem afecta a les nostres relacions amb els altres i pot modificar la manera com aquests ens veuen i com ens tracten. Si ens mostrem enfadats podem rebre males cares, si ens mostrem alegres o neutres potser ens tractaran millor.

D'altra banda modificar l'expressió emocional comporta una certa actitud, de manera que si somriem ens és difícil mantenir-nos tristos o enfadats i per tant l'expressió facial modifica la vivència interna de les emocions.

Un dels possibles problemes que ens poden portar les emocions és la no regulació externa en l'expressió d'aquestes. Hi ha emocions que ens envaeixen i que sembla que el que volen és fer-se evidents... Aquesta expressió emocional, mostrar les emocions amb més o menys intensitat, està condicionada per la situació que vivim i el context en que ens trobem. Hi ha emocions que un expressa amb la família i es guarda d'expressar a la feina.. Cal tenir en compte aquests factors a l'hora de modular les emocions.

Alguns cops cal atenuar-ne l'expressió o la intensitat. De vegades cal esperar a un moment més tranquil. Per exemple podem imaginar una situació en que algú ens fa enfadar. En aquell moment pot ser millor tranquil·litzar-se, per no haver de arrepentir-nos més tard del nostre comportament.

Les formes d'expressió inadequades com les mostres extremes de fúria o frustració poden motivar problemes de relació.

Però un cop ens ha passat l'enuig i l'activació fisiològica... com el podem expressar?, com podem fer evident el nostre desacord?

Compartir les emocions ens pot ajudar a posar ordre en pensaments i emocions, o bé a reduir l'angoixa que sentim.

Davant d'un succés estressant, si som capaços de comunicar les nostres emocions ens pot ajudar a comprendre, analitzar la situació des de perspectives diferents, donar sentit a l'experiència i integrar-la i reduir el nombre de pensaments intrusius

El fet de no comunicar impedeix la integració i comprensió d'allò viscut (Ramos i Fernández, 2002).

Aquests autors consideren que és millor comunicar els esdeveniments de naturalesa emocional intensa que mantenir-los ocults. Aquesta comunicació, però, només té sentit quan permet integrar: si l'interlocutor és totalment receptiu, no afavoreix el canvi, i si es mostra distant o minimitza el problema, tampoc ens ajuda (ja que aquestes actituds fan que inhibim l'expressió de les nostres emocions).

Proposen un suport incondicional a més de confrontar la persona de manera adequada (per exemple indagar en els avantatges i inconvenients de mantenir els pensaments i comportaments com fins al present). Si la comunicació no porta al canvi, només contribueix a mantenir les emocions negatives.

Hi ha algunes estratègies de comunicació assertiva que ens poden permetre d'expressar emocions sense ferir als demés. Cal tenir en compte, però que no només compta el que diem.

L'actitud que adoptem, la postura, l'entonació, són tan o més importants que el contingut del nostre missatge: les paraules aporten un 7% de la informació, mentre que el to de veu n'aporta un 38% i l'expressió corporal (expressió facial, mirada...) un 55% (en Serrat, 2005).

El poder de les formes²⁴



Llegeix el següent text i comenta'l:

Un jove que es va trobar sense diners en un viatge durant les vacances d'estiu, va enviar un telegrama al seu pare: "Pare, envia'm més diners".

Quan el pare va obrir el telegrama, es va enfadar. Va cridar a la seva esposa i el va llegir en veu alta, en un to tallant i imperatiu: "Pare, envia'm més diners!". I va protestar contra la insolència del seu fill.

La mare, que el volia protegir, va agafar el telegrama i va dir:

-No ho diu així estimat. Escolta com sona.

I va llegir la frase en un to suau, respectuós i suplicant.

-Ah, bé...- va contestar el marit-. Si m'ho demana d'aquesta manera d'acord. Li enviaré els diners.



- Creus que les formes són importants?
- Què creus que és més important: el que diem o com ho diem?
- Pots saber més o menys de què està parlant una persona segons la seva actitud corporal?

²⁴ www.inteligencia-emocional.org

Expressió verbal de les emocions

El component expressiu de les emocions inclouria tant el control o modulació dels gestos facials i de la gesticulació general acompanyant, com l'expressió verbal del sentiment.

Davant la vivència d'un estat emocional podem expressar-lo o no expressar-lo. Normalment, aquesta segona opció és fa difícil ja que la cara i el cos reflecteixen les nostres emocions i dissimular requereix un important treball de modulació de les expressions facials i corporals, al que segurament només s'hi accedeix després d'anys de treballar tècniques teatrals específiques.

Però l'expressió emocional no es queda només en aquesta part més visible i física, ja que l'emoció pot expressar-se verbalment.

Segons Izquierdo (1982) podem expressar verbalment els sentiments de dues maneres:

- **Expressió directa dels sentiments:** manifestació de l'estat afectiu actual. Ex. Estic trist...
- **Expressió indirecta dels sentiments:** són altres expressions verbals en què el moment afectiu queda emmascarat. Amb freqüència el que parla ho fa més sobre els altres que sobre un mateix. Pot ser degut a que no sigui conscient del que li està passant.

Alguns exemples d'expressió indirecta:

Ordenar: "Calla ja" (estic cansat i em molesta que parlis fort).

Preguntar: "No veus que estic ocupat?". (em molesten les teves interrupcions).

Acusar: "No et preocupes de mi per res" (em sento molest perquè has oblidat el meu aniversari).

Renegar: "No vals per res" (no m'agrada haver de fer això jo sol).

Utilitzar el sarcasme: "Ho has fet molt bé" (no has encertat aquest cop).

Acceptar: "Ets una meravella" (t'agraeixo el detall que vas tenir).

Rebutjar: "Parles massa" (estic avorrit d'escoltar-te).

L'avantatge d'actuar d'aquesta manera (amb l'expressió indirecta) és que no ens fem responsables dels nostres sentiments; traspassem la responsabilitat als altres i pretenem que siguin ells d'alguna manera els que solucionin el nostre malestar.

L'inconvenient és que no podem solucionar degudament el conflicte interior i que l'altre se sent atacat, per tant moltes vegades es voldrà defensar i en aquest estira i arronsa ens desviem d'allò que realment ens importa.

L'expressió directa no indueix l'altre a una posició d'autodefensa. Li dona l'oportunitat de manifestar la seva opinió i en tot cas obre la possibilitat de diàleg.

Sempre que parlem d'expressió verbal de sentiments se suposa que ho fem en referència a una altra persona que ens està escoltant.

De vegades el fet de comunicar els sentiments es pot deure a diferents motius o objectius:

- Informar.
- Buscar suport emocional.
- Demanar consell.
- Buscar parlar i poder comunicar-se.
- Alliberar-se de la tensió.
- Buscar una millora emocional.
- Fer sentir malament l'altre (xantatge emocional).
- Manifestar desacord.
- Canviar una situació i buscar solucions.

És important en cadascun d'aquests supòsits de no ferir a la persona que ens escolta. Això és especialment important en les situacions en que és algun fet relacionat amb aquesta persona el que ens causa l'emoció, llavors l'expressió de l'emoció pot respondre a un intent de canvi (o que ens agradaria que tingués determinada actitud).

És important per això poder comunicar no només el sentiment, sinó allò que voldríem que fes la persona en concret.

Que faci cas a les nostres indicacions o no, ja és una altra qüestió...

Sempre que ens sentim molt disgustats amb la conducta d'un altre tenim el dret a sentir-nos així, però cal no oblidar que les persones tenen dret a comportar-se de la manera que decideixin. De vegades, l'enuig, la ràbia, la fúria són difícils de combatre perquè molts cops fan que el nostre ego se senti bé. Ens sentim forts i poderosos, ens pensem que som millors persones que l'altre perquè nosaltres tenim la raó mentre que l'altra persona està equivocada. Prendre uns minuts per calmar-nos abans de contestar ens pot ajudar a expressar-nos de manera més adequada.

Els "missatges jo", ajuden a expressar-se de manera assertiva, defensant els propis drets sense necessitat d'atacar els drets dels altres. També permeten fer-nos responsables de les nostres reaccions.

Caldria valorar, abans de donar qualsevol resposta, si és adequada en aquell moment, en aquella situació i amb aquella persona determinada...

Un "missatge jo" expressa:

- La manera com ens sentim (jo em sento enfadat).
- La situació concreta en la que ens sentim així (quan tu arribes tard).
- La causa del malestar (perquè he deixat de fer coses per quedar amb tu).
- El que ens agradaria (i m'agradaria que a partir d'ara fossis puntual).

Expressió indirecta de sentiments



Indica quins d'aquests missatges són directes i quins indirectes:



Avui ha estat un dia horrorós.
Em trobo trist, després del que ha passat.
Quan estic amb tu em sento satisfet.
Ets un desconsiderat.
Tothom t'aprecia, sabem que ets una gran persona.
Calla ja, si-et-plau.
Estic enfadat amb el que acabes de dir.
La gent que fa això no es mereix res de ningú.
Tots sabem que ets una gran persona.
Per fi has arribat.
No m'agrada que arribis tard.
Em molesta que arribis tard.
Una mica més i marxo.
M'agradaria que fossis més atent amb la resta del grup.
És que no t'importen els altres?
M'avorreixo.
Vull marxar.
Et comportes com un empanat.
Em sembla que no has nascut per aquestes coses.
N'he vist de millors.
No m'agrada com ha quedat.

- Què és més freqüent, expressar les emocions directament o indirectament?
- Què passa quan algú ens expressa les seves emocions directament? Quina pot ser la nostra reacció?
- Hi ha situacions a l'escola en que es diuen algunes d'aquestes frases?

“Missatges jo”



Expressa de forma correcta com et sents en les següents situacions:

Intentes parlar amb algú i no t'escolta.

Un company treu importància a la feina que fas.

Algú parla malament d'una persona amiga davant teu.

Un company t'agraeix que li deixessis uns materials que li han estat útils.

Et confessen un secret que preferiries no saber.

Et comenten una cosa que has dit (i no és cert que ho hagis dit).

Algú t'esbronca per una feina que no has lliurat a temps.

Una companya t'interromp constantment en una reunió.

Et feliciten per una feina que has fet.

Des de direcció fan un comentari subtil queixant-se sobre la teva manera de fer les classes.

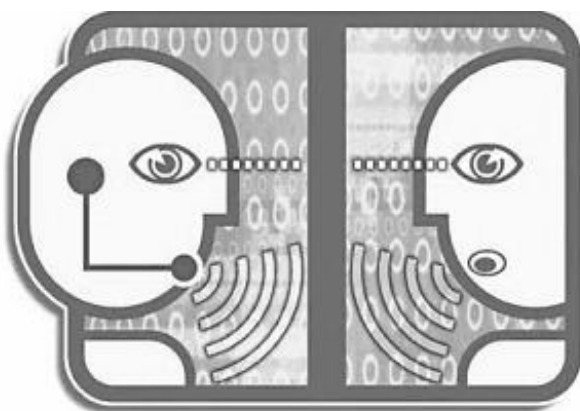
T'exigeixin que facis una feina que no et pertoca.

Un alumne ha fet un esforç molt gran per presentar un treball excel·lent.

Et canvien una classe sense avisar.

Posen una reunió fora d'hores.

Utilitza el següent format:



Jo em sento...
Quan tu...
Perquè...
i m'agradaria que...

Un cop has pensat els missatges expressa'ls a un company i comenteu si us semblen adients.

La finestra de Johari

Respon al següent qüestionari puntuant les respostes de 0 a 10 en funció del teu grau d'acord o desacord. El 0 significa "totalment en desacord" i el 10 "absolutament d'acord"

COM ET COMUNIQUES A LA FEINA?

1. Si estigués en una reunió i ignorés totalment el tema de què s'està discutint (i la resta de gent semblés que sí que el coneixen), confessaria la meva ignorància a la primera oportunitat i demanaria que algú m'ho expliqués

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Si m'adonés que un dels meus companys està arribant tard un o dos cops per setmana, i això m'afectés a mi, trucaria a aquesta persona i li diria quelcom al respecte.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. Si rebés una ordre directa per fer algo que jo pensés que és totalment innecessari, preguntaria el motiu a qui fos pertinent

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

4. Si un dels meus companys em digués "Vaja, tu no ets tan terrorífic com deien!", l'animaria a que em parlés més dels seus sentiments

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

5. Si una persona amb qui treballés regularment fes varies coses que em disgustessin, li parlaria a aquesta persona sobre els meus sentiments

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

6. Si algun dels meus companys/es semblés que m'evita per alguna raó, li preguntaria què és el que va malament

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

7. Si estigués comentant amb un bon company l'evolució del rendiment de l'equip i hi hagués un parell de punts negatius que pogués mencionar, els hi diria malgrat li poguessin sentar malament

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

8. Si m'arribés per una bona font d'informació que no se m'ha considerat per una promoció a l'empresa, li preguntaria al meu cap sobre el rumor

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

9. Si hagués d'assignar una tasca a un company i sospités que no li agradarà, li preguntaria com se sent amb l'assignació.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

10. Si m'adonés que un dels meus companys està més seriós i silenciós del que és habitual en ell, li preguntaria quin és el problema.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

11. Si tingués coneixements sobre un problema entre dos dels meus companys del centre, els citaria i els diria com està afectant al treball que estan fent.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

12. Si un dels meus treballadors o companys mencionés que s'ha adonat de que no agrada a algú amb qui treballa, li demanaria que m'expliqués més.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

13. Si hagués d'assignar depressa una tasca a darrera hora a un company, i ell em preguntés per què ho he fet d'aquesta manera, li explicaria tot el que sabés sobre la situació

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

14. Si jo rebés una nota interna del meu cap o departament superior donant-me ordres de fer quelcom que jo trobo innecessari, li diria el que penso sobre la seva decisió.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

15. Si un dels meus companys estigués sent considerat per una tasca per la que jo penso que no està capacitat, ho comentaria amb el directiu responsable d'assignar el càrrec.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

16. Si un dels meus companys es mostrés obertament en desacord amb mi en una reunió, l'animaria a explicar-me més detalls.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

17. Si se m'assignés una feina per sota del que jo considero la meva capacitat, parlaria sobre això amb qui fos pertinent

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

18. Si un dels meus companys es rebel·lés en petits assumptes, li preguntaria el més aviat possible el perquè.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

19. Si tingués una discussió acalorada amb un dels meus companys i sospités que ell encara se sent malament per això, aniria a preguntar-li com se sent.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

20. Si tingués problemes personals que semblés que interfereixen en la meva feina, buscaria algú per parlar-ne

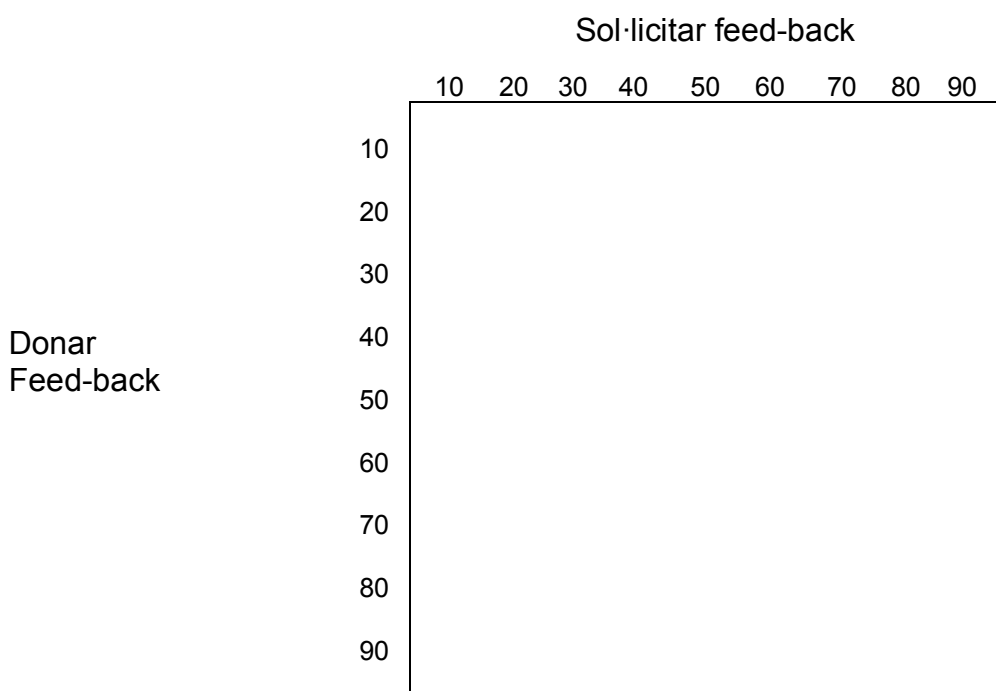
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Quan acabis trasllada les respostes del qüestionari a la següent taula.
(Compte! Els números de les preguntes no estan en ordre)

2	1
5	3
7	4
10	6
11	8
13	9
14	12
15	16
17	18
20	19
SUMA	SUMA
PUNTUACIÓ DONAR	PUNTUACIÓ DEMANAR

I ara marca la puntuació obtinguda en donar i demanar al gràfic:

FINESTRA DE JOHARI



La finestra de Johari (solucionari per al formador/a)

FINESTRA DE JOHARI

El “jo” rep feedback

Conegut pel “jo”

Desconegut pel “jo”

El grup rep feed-back

El grup coneix de mi
El grup desconeix de mi

ÀREA OBERTA	ÀREA CEGA
ÀREA OCULTA	ÀREA DESCONEGUDA

Expressió no verbal de les emocions

Una altra forma d'expressió directa d'emocions és la no verbal: la part que fa referència a l'expressió corporal i manifestació física de les emocions.

Hi ha algunes persones que controlen molt aquestes manifestacions i difícilment mostren el seu interior i altres que es desborden.

Gestionar aquestes manifestacions físiques pot ser complicat, potser ho és menys saber en quin moment és adequat mostrar les emocions obertament.

Weisinger (1998) parla de les relacions en la feina i afirma:

“És indubtable que l'exteriorització comporta certs riscos, pel que hem d'escollir amb cura què és allò que volem revelar i quan i on desitgem fer-ho.

Tampoc hem d'oblidar el tipus de relació que mantenim amb la persona davant la que exterioritzem l'emoció i la importància de la informació que compartim . D'aquesta manera reduïm el risc i maximitzem el benefici” .

Aquest autor afirma que el rendiment professional està molt lligat a la qualitat de les relacions i per tant cal ajustar el nivell de vinculació i plantejar-se quins són els nivells de relació més adequats en cada context de treball.

Expressió d'emocions



Què et suggereix aquest acudit?



- Creus que l'expressió de les emocions varia en funció del gènere?
- Creus que varia segons les cultures?

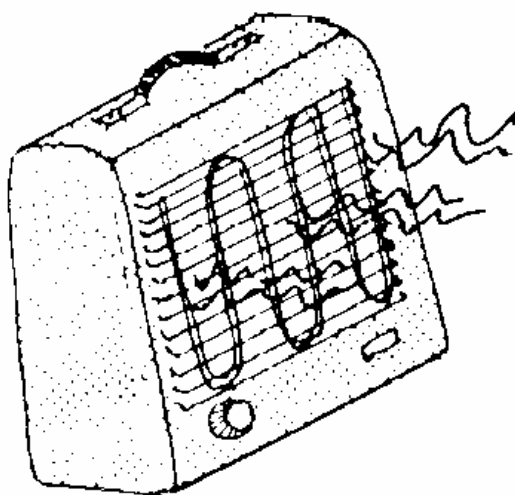
Regular la intensitat de les emocions



Els participants hauran de simular una discussió en grups de dues persones.

Hauran de regular l'expressió de l'enfado situant-lo en un termòmetre del 0 al 10. Així 0 seria no mostrar l'emoció, 5 mostrar-la mitjanament i 10 mostrar-la efusivament.

El formador/a anirà donant indicacions sobre el grau d'expressió de les emocions (com si pugés o baixés el volum d'una radio) i els participants hauran d'adaptar-se a aquestes indicacions i modular l'expressió (segons el número que expressi el formador/a).



Preguntes per al debat:

- La intensitat de l'emoció que vivies es corresponia amb l'expressió?
- T'ha influenciat la reacció de l'altra persona?
- Creus que tu influenciaves en el que l'altre sentia?

Com ens movem



Les emocions es reflecteixen en el cos, en la nostra manera de moure'ns.

Les relacions amb els demás ens fan veure coses de nosaltres mateixos de les que no som conscients.

Quan em trobo amb una persona que no m'agrada, amb freqüència estic veient parts de mi que no m'agraden, o no accepto. El que veig en els altres, és quasi sempre un reflex de mi mateix (el que admiro i el que no, el que és important per mi)



- Es creen dos grups. Cadascú apunta el seu nom en un paper.
- Cada persona agafa un paper amb el nom d'una persona de l'altre grup (de manera que tothom té el nom d'un company de l'altre grup).
- El primer grup camina per la sala en totes direccions. Els integrants de l'altre grup hauran d'observar la persona a qui correspon el nom que els ha tocat. Cal que anotin en un full quina sensació els transmet aquella persona, quins trets de personalitat infereixen de la seva manera de caminar, què els agrada i què no.
- Després el grup d'observadors els imita (cadascú a la seva parella) i hauran d'endevinar qui els està representant.

S'intercanvien els papers de manera que tots observen i tots són imitats.

Un cop s'acaba l'activitat es reuneixen les parelles i tenen 5 minuts per donar feedback del que han observat

Per reflexionar:

- “Què et diu de tu el que has escrit”? (Cadascú es guarda el seu full d'anotacions).

Quan i amb qui expressar emocions



Es formen diferents grups de treball.

Cada grup escriu els avantatges i inconvenients d'exterioritzar els sentiments en les següents situacions:

- Amb la parella
- A casa amb la família
- Amb els amics
- A la feina
- En situacions de la vida quotidiana (al forn, al tren, a l'ambulatori...)
- Amb desconeguts



Per reflexionar:

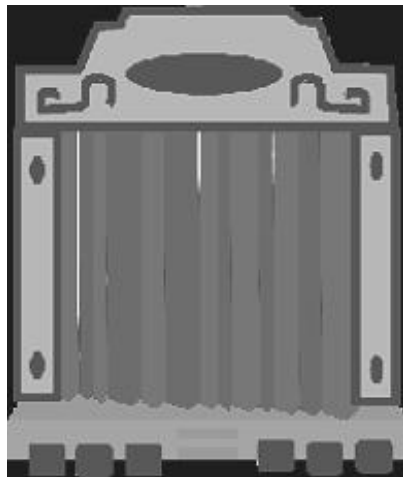
- Què és necessari per actuar amb intel·ligència emocional en les relacions professionals
- Són necessàries les relacions personals en les relacions professionals?
- Quina diferència hi ha entre una relació personal i una professional?
- En quines situacions l'expressió d'emocions ha estat beneficiosa per a tu?
- En quins moments no ho ha estat?
- Tens tendència a expressar-te en situacions inadequades?

Emocions privades i públiques²⁵



Escriu el nom de les emocions que sents aquí i ara. Aquest full només és per tu. Escriu tot el que estàs sentint que et vingui al cap.

Ara escriu el que estàs sentint, però tingues en compte que el full el veuran els teus companys.



- Hi ha alguna diferència entre les dues rodes?
- Quins sentiments et resulten més difícils de compartir
- Hi ha sentiments que només es poden compartir amb determinades persones?
- Quin tipus d'emocions creus que costa més de compartir?
- Creus que hi ha gent que diu més coses de les que hauria de dir?
- Què guanyes si els altres no saben com et sents? Què perds?

²⁵ En Alonso-Gancedo y Iriarte, 2005

Som el que practiquem

Salmurri

6. Estratègies per incidir en el component comportamental

Conseqüències que mantenen els comportaments

Qualsevol emoció comporta una predisposició cap a l'acció. Aquesta predisposició a actuar de determinada manera és, generalment, automàtica. Reaccionem de manera determinada a diferents emocions perquè en tenim l'hàbit.

Hi ha gent que tendeix a donar cops de porta quan s'enfada, gent que s'ho guarda i calla, gent que critica als altres o els fa pagar el seu malhumor...

La conducta s'aprèn i pot canviar-se. Normalment aprenem una conducta perquè ens aporta alguna cosa beneficiosa (per exemple mostrar l'enuig ens pot fer sentir poderosos o pot fer que els altres cedeixin a les nostres demandes per evitar enfrontaments; o bé mostrar-nos submisos i callar ens pot comportar que els altres ens considerin una persona adaptable...).

Però no sempre els beneficis immediats ho segueixen sent a llarg termini. Possiblement ser una persona adaptable pot tornar-se un problema quan un no sap dir no, o deixa de banda els seus desigs per adaptar-se als desigs dels altres...

Algunes conseqüències positives de les nostres conductes poden ser les responsables que mantinguem respostes emocionals que en un principi ens poden semblar desadaptatives (per exemple el nen que fa rebequeries per aconseguir allò que vol).

Hi ha reaccions emocionals que ens agradaria canviar i no podem. Caldria veure quin és el benefici que ens estan aportant. (si un vol deixar de fumar i no pot perquè el relaxa, no deixarà de fumar fins que no trobi una altra manera de relaxar-se)... Cal que ens preguntem quin és el benefici del nostre comportament i de quina manera podem canviar-lo (o modificar poc a poc petites parts de la reacció).

R.J. Álvarez (1999) analitza alguns motius (o beneficis, en aquest cas) que solen ser al darrera de reaccions disfuncionals que tenim amb els altres:

- Demostrar que tinc raó.
- Fer veure que no se'n poden sortir sense mi.
- Demostrar(me) que no sóc menys que ells.
- Fer evident el mal que em fan.
- Mantenir el control de les meves emocions.
- Sentir-me protegit.
- No complicar-se la vida.
- Fer-los pagar els seus errors.
- Evitar discussions.

Altres possibles beneficis :

- Allò que satisfà una necessitat pròpia (diners, descans...).
- Atencions de tipus social (reconeixement, lloances, compassió, atenció).
- Activitats que ens agraden (crido perquè em relaxa).
- Desaparició de sensacions negatives (callo per evitar enfrontaments i angoixes).

Com resoldre els problemes que generem amb les nostres conductes?

Branden assegura que la força de voluntat no és senzillament voluntat, elecció i presa de decisions; inclou la determinació de fer alguna cosa, el coneixement de com fer-ho, l'acció per obligar-se a fer-ho, la perseverància en aquella acció fins i tot quan la trobem difícil de realitzar i el passar per aquest procés un i altre cop quan caigui o torni a funcionar malament.

“Ni la intenció ni el desig de canvi tenen massa efecte per sí sols si l'individu no disposa dels mitjans necessaris per influir sobre la seva pròpia conducta”.

Bandura

Per saber què és el que no està funcionant es pot utilitzar una taxonomia de Beck:

CONCEPTUALITZACIÓ DELS PROBLEMES (segons Beck)²⁶:

- **Avaluació inadequada dels fets:**

Es refereix al tipus de distorsions cognitives que apareixen en la valoració del subjecte o situació.

- **Atribucions inadequades:**

Es refereix a les atribucions causals errònies que el subjecte manté sobre la seva conducta, la dels altres i les situacions.

- **Autoavaluacions inadequades:**

Es refereix als conceptes, imatges i autovaloracions errònies que el subjecte manté en descriure's ell mateix.

- **Expectatives irrealistes:**

Prediccions errònies o inadequades que el subjecte manté sobre el que pot esperar dels altres o de les situacions.

- **Conductes maladaptatives:**

Estratègies d'acció inadequades o deficientes utilitzades pel subjecte per resoldre els seus problemes (ex. Evitació).

- **Necessitats de resolució de problemes reals:**

Condicions reals de deficiència o inadequació.

- **Supòsits personals:**

Creences, assumpcions o regles que el subjecte utilitza per conceptualitzar la seva realitat i a ell mateix i que constitueix el factor nuclear de vulnerabilitat personal.

- **Esquemes prematurs:**

Creences, assumpcions o supòsits relacionats amb el problema que tenen més a veure amb situacions o experiències passades que amb la situació actual.

Un cop hem localitzat el problema, caldria plantejar-nos cap on volem anar i de quins recursos disposem per a fer-ho. Aportem un guió de resolució de problemes d'Albert Serrat que pensem que pot ser útil. Es tracta de plantejar-nos molt bé quina és la situació **actual** i quina la **desitjada** i tenir clar quins són els **recursos** de què disposem i quines són les **resistències** que impedeixen que aconseguim allò desitjat.

²⁶ en <http://www.psicologia-online.com/ESMUbeda/Libros/Manual/manual6.htm>

Cap on volem anar²⁷



ESPAI PROBLEMA

- S Situació actual.
- C Anàlisi de les causes principals que el provoquen.
- R Explicitació de les repercussions que tindria continuar amb el problema.

PREGUNTES:

Aquestes preguntes ens porten al passat i normalment ens mantenen aturats. Cal dedicar-hi poc temps i saltar aviat a l'espai solució.

- Què ens passa?
- Per què tenim aquest problema? Des de quan el tenim?
- Quines són les causes que han originat aquest problema?
- Per què ens passen sovint aquestes coses?

ESPAI SOLUCIÓ

- O Objectius que ens plantejem.
- R Recursos disponibles, tant humans com materials i temporals.
- E Efectes positius que tindrà aconseguir els objectius proposats.

PREGUNTES

Aquestes preguntes són facilitadores i han d'ajudar-nos a resoldre el problema:

- Què volem ?
- Quan ho volem?
- Com sabrem que ho hem aconseguit?
- Quan ho aconseguim, quins aspectes milloraran?
- De quins recursos disposem per solucionar el problema? Quines limitacions tenim?

Externs	Interns
Humans	Creences
Materials	Capacitats
Temporals	

- Com podem utilitzar els recursos de manera més eficaç i eficient?
- Què podem començar a fer avui mateix?
- Què estem aprenent d'aquesta situació?

²⁷ En Serrat, 2005

Reaccions emocionals disfuncionals



Quina és la meva reacció emocional que més em molesta?

En quines situacions es dona?

Què és exactament el que em molesta d'aquesta reacció?

Què és el que he intentat fer per canviar-ho? Quines han estat les conseqüències?

Què és el que m'aporta de beneficis aquesta reacció?

De què m'avisa?

De quina manera influeix en els altres?



- Què és el que m'agradaria canviar d'aquesta resposta?
- De quina manera podria fer-ho?
- Què és el que necessito?
- En quines situacions?

La felicitat no rau a viure, sinó a saber viure.

D. Saavedra Fajardo

**L'objecte de l'educació és formar éssers aptes
per governar-se a si mateixos, i no perquè els
altres els dominin.**

H. Spencer

AUTONOMIA PERSONAL

L'autonomia personal és la darrera de les competències que formen part de la intel·ligència intrapersonal.

Goleman la va anomenar automotivació mentre que Bisquerra (2003) amplia el concepte i afegeix un conjunt de característiques relacionades amb l'autogestió personal.

El concepte d'autonomia està relacionat amb el de regulació emocional. La regulació tindria a veure amb la gestió de les emocions de cara a sentir-nos millor. L'autonomia tindria a veure amb gestionar les emocions de cara a aconseguir els nostres objectius, aprendre a ser el motor de nosaltres mateixos, a emprendre fites i carregar-nos d'energia per aconseguir-les i per tant buscar ajuda i recursos quan ens allunyem d'allò que volem.

En la regulació, el punt de mira està dins nostre mentre que en l'autonomia parteix de nosaltres per anar cap enfora. La gestió correcta de les emocions ens permet ser més autònoms. L'autonomia té a veure amb mantenir una determinada actitud davant la vida, és una posició vital, una opció personal, i per tant una decisió conscient i responsable.

Un deixeble comprovava a diari, amb estranyesa, com el seu mestre sempre estava somrient i feliç.

Intrigat li va preguntar:

- Venerable mestre, com és que sempre se't veu tan content i satisfet?

El mestre va respondre:

- Amic meu, no hi ha res d'estrany. Cada matí al despertar em pregunto a mi mateix "què escullo avui, alegria o tristesa? I sempre escullo l'alegria".

Alonso i Iriarte (2005) citen a Cuesta que proposa que la ètica consistiria en un procés d'alliberament interior, en el que la direcció és de dins cap enfora, i on es comença per un mateix. Aquest canvi interior busca fer-se responsable de la pròpia vida, i té les seves arrels en la independència o alliberament de la ment (autonomia) i del cor (autodomini).

L'autonomia es refereix a pensar per un mateix i governar-se tenint en compte criteris de valoració (desenvolupant la consciència), i l'autodomini es refereix a ser "senyor" del món emocional (desenvolupar la voluntat). Ambdós són els pilars de la independència, de l'alliberament interior (però no es tracta d'una independència egoista, sinó que busca el bé comú).

Horno (2004) defineix autonomia amb les següents paraules: "decidir el tipus de persones que volem ser i quant de tot el que ens han ensenyat ens serveix o ens convenç".

L'autonomia personal es fa necessària en un món canviant, on no hi ha un codi de regles vàlides i universals, no hi ha uns rols definits. L'entorn canvia, el món canvia a una velocitat frenètica, la ciència i la tecnologia avancen ràpidament i el món es torna cada cop més competitiu.

Podem escollir els criteris sota els que podem viure, milers de possibilitats sense límits s'obren davant nostre sense que tinguem res més per decidir que el nostre propi criteri.

Necessitem saber qui som i on volem anar, quins són els nostres valors i allò que ens importa per tal de no veure'ns embarcats en objectius que no són els nostres. Ens cal pensar per nosaltres mateixos, millorar els nostres recursos i fer-nos responsables de les nostres decisions.

Com més gran sigui el nombre d'eleccions i de decisions que hem de prendre a un nivell conscient, més urgent serà la necessitat d'autoestima.

Branden

Per poder ser el propi motor, abans hem de saber que allò que volem engegar, tenir la convicció que els nostres objectius i fites valen la pena, que nosaltres valem la pena (autoestima) i després tenir la motivació suficient per tirar endavant.

Components de l'autonomia personal:

- **Autoestima:** tenir una imatge positiva d'un mateix, estar satisfet amb un mateix i mantenir una bona relació amb un mateix.
- **Automotivació:** capacitat d'automotivar-se i implicar-se emocionalment en activitats diverses de la vida personal, social, professional, de temps de lleure, etc.
- **Actitud positiva:** capacitat para automotivar-se i mantenir una actitud positiva davant la vida. Sentit constructiu del jo (self) i de la societat; sentir-se optimista i potent (empowered) al afrontar els reptes diaris; intenció de ser bo, just, caritatiu i compassiu.
- **Responsabilitat:** intenció d'implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics. Assumir la responsabilitat en la presa de decisions.
- **Anàlisi crític de normes socials:** capacitat per avaluar críticament els missatges socials, culturals i dels mass media, relatius a normes socials i comportaments personals.
- **Buscar ajuda i recursos:** capacitat per identificar la necessitat de suport i assistència i saber accedir als recursos disponibles adequats.
- **Auto-eficàcia emocional:** capacitat per acceptar la pròpia vivència emocional, tant si és única i excèntrica com si és culturalment convencional, i aquesta acceptació està d'acord amb les creences de l'individu sobre allò que constitueix un balanç emocional desitjable. En essència, un viu d'acord amb la seva "teoria personal sobre les emocions" quan demostra auto-eficàcia emocional en consonància amb els propis valors morals.

Autoestima

L'autoestima és la base de l'autonomia personal. Cap persona es pot valer per ella mateixa si no es creu competent per a fer-ho. L'autoestima és una disposició a considerar-se competent per fer front als desafiaments bàsics de la vida i sentir-se mereixedor de la felicitat (Branden, 1995). És l'experiència fonamental de sentir que podem dur una vida significativa i complir les seves exigències.

Segons aquest autor, l'autoestima té dos components:

1. **L'eficàcia personal:** la confiança en la nostra capacitat per pensar i entendre, per aprendre, per escollir i prendre decisions, confiança en la nostra capacitat d'enfrontar-nos als desafiaments bàsics de la vida. Confiar i creure en mi mateix. L'experiència de l'eficàcia personal genera un sentiment de control sobre la pròpia vida que associem amb el benestar psicològic, el sentiment d'estar en el centre vital de la pròpia existència enlloc de ser-ne un espectador passiu i víctima dels esdeveniments.
2. **El respecte per un mateix:** La confiança en el nostre dret a triomfar i ser feliços, el sentiment de ser respectables i dignes i de reafirmar-nos en la nostra vàlua personal, de tenir dret a afirmar les nostres necessitats i carències, a aconseguir els nostres principis morals i gaudir del fruit dels nostres esforços. Tindria a veure amb assumir la responsabilitat de la nostra vida, les nostres accions i els nostres estats sentimentals. L'experiència del respecte per si mateix fa possible la sensació de comunicació amb altres persones.

Tenir una alta autoestima és sentir-se confiadament capaç i valuós, tenir una autoestima baixa és sentir-se inútil per la vida, equivocant-se com a persona. Tot i així, l'autoestima és una qüestió de grau, tots tenim una part d'autoestima positiva i tots som capaços de desenvolupar la nostra autoestima.

L'autoestima està relacionada amb la resta de components de l'autonomia personal segons els defineix el GROP.

Una bona autoestima ens predispone a intentar i a assolir reptes (**automotivació**), ens permet confiar en les nostres capacitats i habilitats (**autoeficàcia**) i mantenir una **actitud positiva davant la vida**. Ens permet **responsabilitzar-nos** de les nostres accions i els nostres errors i **buscar ajuda** quan calgui, sense que això ens suposi creure'ns incapaços (ja que som conscients de les nostres capacitats i limitacions), ens permet acceptar-nos tal com som realment, i saber quins són els valors i objectius que ens guien, per tant ens permet mantenir el propi punt de vista a pesar de les normes socials imperants (**anàlisi crític de normes socials**).

Totes aquestes subcompetències contribueixen a mantenir la nostra autoestima a uns nivells acceptables, de manera que si mostrem una actitud positiva davant la vida i assumim la nostra responsabilitat en les situacions, la nostra autoestima en sortirà reforçada...

Si aconseguim que els altres ens tractin amb respecte, respectant-los, la nostra autoestima es veu reforçada, si ens marquem fites adequades a les nostres capacitats i les aconseguim, la nostra autoestima augmenta. Conformar-se amb allò fàcil i familiar contribueix a debilitar l'autoestima.... Són competències que es reforcen unes a les altres.

Efectes d'una bona autoestima (segons Branden):

- Motiva determinats comportaments, fa que ens esforcem per aconseguir allò que volem i que persistim davant les dificultats.
- Ens mou a cercar ajuda i recursos quan ho necessitem sense que això ens suposi menystenir-nos o creure que ho podem fer tot sols.
- Es relaciona amb el respecte i l'assertivitat: si em respecte i exigeixo als altres que em tractin amb respecte, em mostraré i comportaré de manera que augmenti la probabilitat que els altres responguin de manera apropiada.
- L'autoestima correlaciona amb la racionalitat, el realisme i la intuïció. No té res a veure amb considerar unes capacitats que un no té ni a creure's millor del que un és. Suposa fer un judici ajustat de la realitat.
- Amb la creativitat, la independència, la flexibilitat i la capacitat per acceptar els canvis, per tant amb una bona capacitat per resoldre problemes i adaptar-se i superar les situacions difícils de la vida.
- Amb el desig d'admetre i corregir els errors.
- Amb la benevolència i la disposició a cooperar. Com més saludable sigui la nostra autoestima, més ens inclinarem a tractar als altres amb respecte, bona voluntat i justícia.
- Amb el desig d'expressar-nos i d'assolir els objectius que ens proposem.
- Una bona autoestima ens permet afrontar els problemes tot i que sabem que ens podem equivocar, ens permet assumir la responsabilitat de la nostra vida.
- Una autoestima elevada busca el desafiament i l'estímul d'unes fites dignes i exigents.
- Ens porta a tenir una actitud positiva davant la vida, ja que ens suposa una certa confiança en les nostres possibilitats per superar les situacions...

Efectes d'una baixa autoestima

- Una autoestima baixa es relaciona amb la irracionalitat i la ceguesa davant la realitat, amb la rigidesa i la por a allò nou o desconegut.
- Amb la conformitat inadequada o amb una rebel·lia poc apropiada, amb la sumissió i el comportament reprimat de forma excessiva i la por i hostilitat cap als altres.
- Amb estar a la defensiva.
- Amb una capacitat deficient per sentir alegria per allò que assolim.

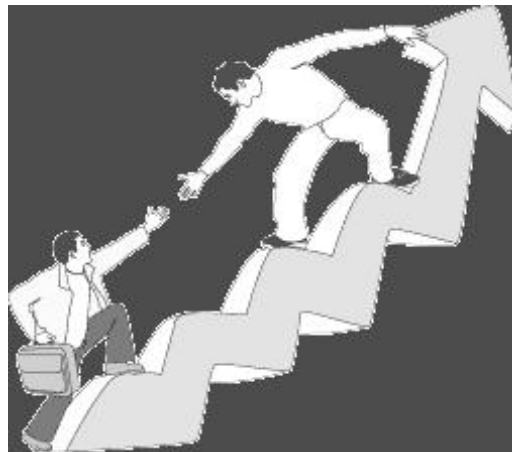
Qualsevol persona tindrà fluctuacions inevitables en els nivells d'autoestima, per això cal pensar en un terme mig d'autoestima... L'autoestima pot modificar-se durant el procés de maduració i al llarg de la nostra existència, o es pot deteriorar. No és un factor estàtic.

Com ens afecta l'autoestima



Es divideixen els participants en grups. Cada grup haurà d'analitzar la relació existent entre l'autoestima i els diferents conceptes:

- Autoestima i motivació
- Autoestima i respecte
- Autoestima i responsabilitat
- Autoestima i actitud positiva
- Autoestima i assertivitat
- Autoestima i autoeficàcia emocional
- Autoestima i anàlisi crític de normes socials
- Autoestima i capacitat per buscar ajuda i recursos



Cada grup elaborarà un pòster amb les seves conclusions i el presentarà a la resta dels grups.

Es pot demanar que analitzin també com afecta l'autoestima a l'alumnat en referència als anteriors aspectes.

Autoconcepte i autoestima

Alguns autors relacionen l'autoestima amb la valoració que fem de nosaltres mateixos en referència a una imatge ideal o real percebuda. La imatge que ens fem de nosaltres mateixos s'anomena autoconcepte i pot ser més o menys ajustat a la realitat.

Autoconcepte és la part informativa de la concepció de si mateix, el que sabem o pensem de nosaltres mateixos. El conjunt de sentiments, idees, i actituds que cada persona té cap a ella mateixa. Els elements que utilitzem per descriure'ns a nosaltres mateixos, la concepció global que un té sobre si mateix.

No sempre l'autoconcepte que una persona té d'ella mateixa es correspon amb la realitat. Pot haver-hi persones que es jutgin molt per sota de les seves possibilitats, mentre que n'hi ha altres que sobrevaloren les seves possibilitats. L'autoconcepte hauria de ser tan ajustat com fos possible a la realitat. Per això cal un bon autoconeixement.

El concepte d'un mateix inclou el nivell d'autoestima, però és més global.

Segons Branden, el concepte d'un mateix és el destí (o tendirà a ser-ho). Es basa tant en allò que pensem de nosaltres com en qui som, en els nostres trets físics i psicològics, els nostres valors personals i les nostres responsabilitats, en les nostres possibilitats i limitacions, les nostres forces i debilitats. Aquest autor afirma que hi ha algunes persones que es sabotegen quan l'èxit xoca amb les seves creences implícites sobre allò que és apropiat per a elles (no es creuen mereixedores d'èxit).

Autoestima és la part emocional de l'autoconcepte, com ens sentim amb nosaltres mateixos. Es basa en una combinació d'informacions objectives sobre un mateix i una avaluació subjectiva d'aquesta informació. El valor que li donem a les pròpies característiques personals, habilitats i comportaments.

De vegades ens limitem a valorar allò que som i a jutjar-nos positiva o negativament. Altres cops el que fem és relacionar allò que som amb allò que voldríem ser. Quan allò que som (jo percebut, autoconcepte) coincideix amb el jo ideal (la imatge de la persona que voldríem ser), l'autoestima és positiva.

El fracàs personal més gran que pateix un ésser humà el constitueix la diferència entre allò que era capaç d'esdevenir i allò que ha arribat a ser.

Ashley Montagu

Cal tenir en compte però, que no sempre la imatge que tenim de nosaltres mateixos/es és ajustada a la realitat, i que els ideals que ens marquem no sempre s'ajusten a qui som realment. Així doncs comparar-se amb altres persones que considerem millors pot portar-nos a percebren's com persones fracassades (d'aquí la importància de ser honest amb un mateix i de marcar-nos fites assolibles).

Una alta autoestima és una visió saludable d'un mateix. Les persones amb bona autoestima intenten treballar per millorar aquells aspectes més dèbils, que coneixen i accepten. Una baixa autoestima produeix un comportament insegur i desconfiat davant el món. Es té por a ser rebutjat.

Autoconfiança és la confiança en les pròpies capacitats. Esta molt relacionat amb l'autoestima, igual el respecte i l'afecte per un mateix i els altres.(Castanyer).

Inventari del concepte de mi mateix/a²⁸



Descriu-te en les següents àrees (pots utilitzar paraules o frases):



1. Aspecte físic
2. Com et relaciones amb els altres
3. Personalitat
4. Com et veuen els altres
5. Rendiment a la feina
6. Execució de tasques quotidianes

Marca amb un signe positiu aquells aspectes que t'agraden de tu i posa un negatiu en els apartats que consideres debilitats o que t'agradaria canviar.

Rellegeix les qualificacions negatives en cadascun dels apartats i reformula-les seguint les següents instruccions:

- Utilitza descripcions no pejoratives (exemple: dentadura de davant sortida, enlloc de dents de cavall).
- Utilitza un llenguatge precís (enlloc d'indecisa, tendència a seguir les persones amb personalitat forta).
- Utilitza un llenguatge específic, enlloc de general (elimina sempre, tot, mai). En comptes de dir no sé dir no, em costa posar límits al marit i les amigues íntimes quan em demanen ajuda.
- Busca excepcions als aspectes negatius (enlloc de mandrosa mental, m'avorreixen les discussions polítiques i filosòfiques, però m'agrada pensar en les motivacions subjacents a la conducta humana).

²⁸ Adaptat de McKay, M. y Fanning, P. 1991

El meu símbol



Es presenten a continuació dues activitats que persegueixen un mateix objectiu: Simbolitzar-se un mateix de manera positiva.



- Dibuixa un objecte o imatge que et representi.

Un cop tothom ha dibuixat l'objecte es demana que en busqui les qualitats positives i les expliqui a la resta del grup.

- Cada persona busca una paraula que la representi. Un cop ho ha fet, es fixa en les qualitats positives que suposa aquesta paraula.

Es pot demanar al grup que afegeixi qualitats que vegin en aquell objecte o paraula i que encara no s'hagin comentat.

Per reflexionar:

- Com t'has sentit explicant les teves qualitats a les persones del grup?
- Com t'has sentit quan han afegit qualitats que tu no havies vist?
- És nou per a tu expressar en públic les teves qualitats?

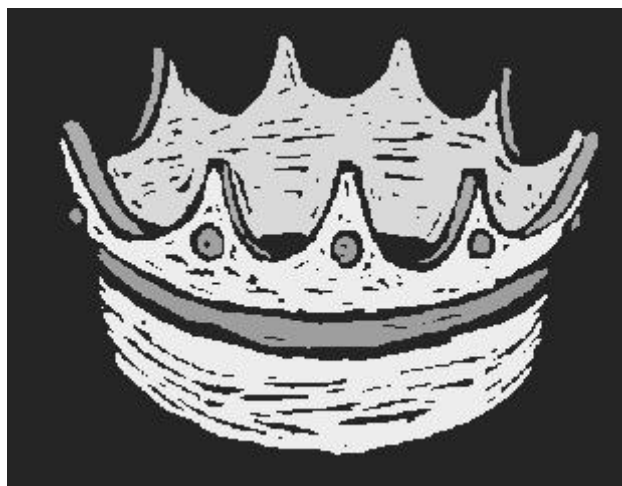
Punts forts i dèbils



Es reparteixen pel terra fotos o imatges variades (d'objectes, paisatges, persones). Cadascú n'ha d'agafar una que representi una fortalesa que té i explicar-la a la resta del grup. (Es completa tota la roda).

Seguint el mateix procediment, cadascú escull una debilitat i l'explica a la resta del grup.

Un cop tothom ha explicat el seu punt dèbil, si algú té una fortalesa que pot ser útil per contrarestar la debilitat d'aquesta persona, li pot regalar (la persona que té la fortalesa s'aixeca del seu lloc i li regala la imatge a la persona mentre li explica què és el que li regala i per quin motiu).



Per reflexionar:

- Com t'has sentit explicant les teves qualitats a les persones del grup?
- Com t'has sentit reconeixent les teves debilitats davant la resta del grup?
- És nou per a tu expressar en públic les teves qualitats?
- Com t'has sentit quan has pogut oferir una fortalesa a algú o quan n'has rebut una?

Les meves qualitats



Fes una llista de les teves qualitats, habilitats i actituds. Només aquelles que consideres positives i que t'agraden. Com més en trobis millor.

Pensa en exemples de diferents situacions en les que apliques aquestes qualitats, habilitats o actituds.

Fes un llistat de situacions que et costen o en les que habitualment te'n surts pitjor del que seria desitjable.

Un cop tens la llista de dificultats, pensa quins d'aquests aspectes positius et poden ajudar a resoldre una situació conflictiva.



- Ens costa més veure la part positiva o negativa de nosaltres mateixos?
- Estem habituats a reflexionar sobre les nostres fortaleces?
- Ens resulta fàcil assumir que tenim aspectes positius?
- Per què a certes persones els costa tant d'admetre la seva part positiva?
- Normalment ens donen feedback?

Factors que incideixen en la formació de l'autoestima

L'autoestima es va formant al llarg de la vida d'un individu.

Segons Salmurri hi ha tres elements bàsics que intervenen en el procés de formació de l'autoestima.

- La valoració que fem de com ens va la vida en relació amb el que n'esperem i les nostres expectatives
- La informació procedent dels altres, en un inici els pares i adults, i més endavant, dels companys i amics. El que ens diuen els altres.
- L'estil cognitiu mitjançant el qual ens avaluem (més positiu o negatiu). El que ens diem a nosaltres mateixos.

McKay i Fanning afirmen que l'autoestima depèn de la manera com interpretem les circumstàncies externes. Alguns aspectes que influeixen en la forma com ens veiem són:

- La veu interior crítica
- Autoavaluació de les pròpies característiques, capacitats i habilitats (ha de ser com més precisa i objectiva, millor)
- Les distorsions cognitives
- Compassió per un mateix i els altres
- Els "hauria de"
- La manera com afrontem els errors
- Les crítiques que rebem
- Les metes que ens proposem i aconseguim

Branden agrupa aquests factors en dos grans aspectes:

- **Factors externs o de l'entorn:** (missatges traduïts verbal o no verbalment), experiències suscitées pels pares, educadors, persones significatives per nosaltres, organitzacions i la cultura.
- **Factors interns (o creats per l'individu):** idees o creences, pràctiques o conductes.

Així doncs, tots aquests autors coincideixen en la importància dels missatges que rebem (especialment en la infància) i els missatges que ens diem a nosaltres mateixos i la manera d'interpretar els esdeveniments.

De tots els judicis que formulem a la vida, no n'hi ha cap tan important com el que formulem sobre nosaltres mateixos.

Branden

Els aspectes més rellevants sobre els que solem dur a terme la nostra avaluació són (segons Salmurri):

- Com a individu físic: inclou tant l'aparença com les habilitats físiques.
- Com a persona integrant d'una família: necessitem sentir-nos acceptats, valorats, estimats pel que som (i no només pel que fem).
- Com a individu productiu: necessitem tenir unes expectatives realistes i assolir un grau de realització satisfactori.
- Com a individu social: necessitem la valoració, l'afecte i l'estimació dels nostres semblants i experimentar sentiments positius en les relacions socials.

Com diu François Mauriac:

“Ho confesso sense vergonya: és necessari per mi que algun ésser en el món sàpiga més o menys qui sóc i que malgrat això m'estimi o és necessari que accepti de mi tot el conegut i desconegut”

Un regal



En un full en blanc cada participant escriu el seu nom.



Passar el full a la persona de la dreta per que hi escrigui una qualitat que vegi en la persona a la qui pertany el full. Un cop l'ha escrit doblega el full de manera que la següent persona no vegi el que hi ha escrit.

Un cop hagi escrit la qualitat tornarà a passar el full a la persona de la dreta de manera que tots els participants puguin escriure qualitats de cadascun dels membres del curs.

En finalitzar l'activitat cadascú tindrà el seu full amb un llistat de les qualitats que els altres li suposen.

Per a reflexionar:

- Com ens hem sentit en rebre el llistat amb les nostres qualitats?
- Ens ha estat fàcil buscar qualitats per a altres persones?
- Elogiem els nostres alumnes?

La persona més important del món²⁹



Es demana als participants que pensin en qui és la persona més important del món.

Un cop tothom ho té clar es passa una capsa on prèviament s'hi ha enganxat un mirall. Es demana a cadascú que miri dins de la capsa, doncs hi podrà veure la persona més important.



Després de l'activitat s'obre un torn de paraules per reflexionar:

- Som la persona més important del món? Per quin motiu?
- Quina actitud tenim amb les persones importants per nosaltres (generalment)?
- Tenim aquesta actitud amb nosaltres mateixos? Per què?

²⁹ Adaptat de Boqué, 2002

Que bonics són els anuncis



En grups de 5 o 6 persones haureu de posar un nom comercial a cadascun dels participants al curs i crear un anunci enumerant les seves qualitats:

Exemple:

Cillit Bang perquè ...



és valida per tot

- directa
- efectiva
- eficaç

Un cop tothom ha rebut la seva “marca comercial”, es pot comentar:

- Si s'està més o menys d'acord amb el què s'ha expressat
- Els aspectes positius que cadascú veu a allò que se li ha dit
- Com s'ha sentit en rebre les qualitats

Sóc únic i irrepetible³⁰



Discutiú les següents frases en petits grups. Debateu si hi esteu d'acord o no. Què us sembla que signifiquen?.

- Coneix i valora les teves qualitats, com a persona ets única i irrepetible.
- Desenvolupant i posant en pràctica les meves qualitats puc desenvolupar-me com a persona i servir als altres amb eficàcia.
- No t'estimis en excés, doncs seràs un pedant i un egoista.
- No et subestimis, doncs seràs rebutjat o manipulat fàcilment.
- Aprecia als altres tant com vols que t'apreciïn a tu.

Redacta les frases que t'agradaria sentir de:

- Els teus companys de feina
- El cap d'estudis
- Direcció
- Els teus alumnes
- Un amic
- La teva parella
- Els teus fills



Què pots fer per mostrar la teva estimació a aquestes persones? Què els pots dir tu?.

Per a la reflexió:

- T'han dit aquestes frases algun cop?
- Per què creus que ha estat així?
- Penses que la gent acostuma a verbalitzar els aspectes positius que veu en els altres?
- Ho fas tu?
- Quins efectes té que ens diguin coses boniques?
- Com et sents quan t'elogien?
- De quina manera pots fer un elogi sense que l'altre pensi que el vols ensabonar?

³⁰ Adaptat de Caruana, 2005

La veu crítica i la compassió

La crítica és aquella veu interior que ens ataca i jutja, que no calla, que ens diu el que hauríem de fer, ens acusa del que fem malament, ens compara amb els altres i ens veu amb desavantatge, fixa estàndards de perfecció impossibles i ens maltracta davant el més mínim error, ens diu com hem de viure i ens acusa d'inútils, malvats... llegeix la ment dels altres i ens convenç de que els avorrim o no ens suporten.

Normalment creiem el que ens diu la crítica. Portem tants anys escoltant-la que no ens adonem de la seva presència, és com una veu interior que ens acompanya des de la infància...

De vegades la crítica utilitza imatges o figures del passat per soscavar la nostra sensació de vàlua, altres cops utilitza paraules o de vegades un estat de consciència determinat, una impressió. De vegades sembla que controli la nostra ment.

La crítica es fa més evident en situacions problemàtiques: quan interactuem amb estranys, en el contacte amb persones que tenen atractiu sexual, situacions en les que hem comès un error, situacions en que ens sentim criticats i ens posem a la defensiva, en interaccions amb figures d'autoritat, situacions en que ens sentim ferits, quan correm el risc de rebuig o fracàs, quan ens sentim deprimits o abatuts.

Segons McKay y Fanning, hi ha cinc factors principals que determinen la força dels sentiments de malestar relacionats amb la crítica:

1. El grau amb que es fan passar per imperatius morals qüestions de gustos, necessitats personals, de seguretat o de criteri. Per exemple: faig sentir malament a un nen perquè jo necessito silenci i ell fa soroll.
2. La mesura en que els pares deixen de diferenciar entre conducta i identitat. Exemple: ets un desastre perquè has oblidat els deures.
3. La freqüència dels gests prohibitius o missatges negatius. Com més sovint es donin més ens convencerem de que tenim algun problema o hi ha alguna cosa que no està bé.
4. La consistència dels gestos prohibitius. Si una acció és castigada uns cops i altres no i això passa amb varies accions, arribem a la conclusió que el que es castiga no és allò que fem, sinó que som nosaltres.
5. La freqüència amb que els gestos prohibitius van estar associats a la còlera o rebuig paterno. Qualsevol crítica acompanyada de rebuig o còlera és doblement potent.

La crítica, té un propòsit que pot ser positiu (controlar sentiments negatius, fer allò que és correcte), però actua de manera despietada.

La funció de la crítica és pressionar per rendir més, protegir del temor al rebuig, expiar una culpa... però de vegades hem de pagar un preu molt alt (a nivell d'autoestima) pels beneficis que ens aporta.

Per desarmar la crítica cal caçar-la, desemmascarar el seu propòsit, respondre-li i fer-la inútil.

L'autoestima no té res a veure amb ser perfecte, al contrari, té a veure amb acceptar-nos tal com som amb les nostres capacitats i limitacions, amb l'acceptació incondicional d'un mateix com un ser innatament valuós independentment dels errors.

Els errors constitueixen un pre-requisit absolut de qualsevol procés d'aprenentatge. Si no podem suportar cometre errors tindrem un aprenentatge difícil.

Els errors amb els que estem disposats a enfrontar-nos es converteixen en els graons d'una escala que condueix a una autoestima més elevada.

Branden

L'essència de l'autoestima és la compassió cap a un mateix (Mckay i Fanning). Si tenim compassió per nosaltres mateixos serem capaços de perdonar-nos un error, ens entendrem i acceptarem ens fixarem metes assolibles... Segons aquests autors hi ha tres components essencials de la compassió:

- **Comprensió:** es tracta de comprendre el perquè dels nostres problemes. Per què actuem de la manera que ho fem. La comprensió pot venir d'un esforç constant i sostingut per comprendre les coses, d'adonar-nos de quins són els sentiments que hi ha darrera dels comportaments de què estem buscant. Ens pot ser útil preguntar-nos no tant el perquè sinó per a què.

Per comprendre els altres el millor és fer-los preguntes. Aquest concepte correspon al terme empatia (és una clara comprensió de les idees i sentiments d'altres persones). Suposa escoltar atentament, formular preguntes, deixar de banda els propis judicis de valor i emprar la imaginació per comprendre el punt de vista de l'altre, les seves opinions, sentiments, motivacions i situació.

- **Acceptació:** l'acceptació és un reconeixement dels fets, sense afegir cap judici de valor. Ni aprovem ni desaprovem. Acceptem. Això no vol dir que ens agradi el que ha succeït, senzillament les coses són com són.

L'acceptació dels altres suposa no jutjar-los, reconèixer els fets que els incumbeixen de manera neutra, entendre que cadascú té els propis motius per actuar de determinada manera.

- **Perdó:** és la conseqüència de la comprensió i acceptació. Vol dir acceptar el passat com a passat, reafirmar el respecte a sí mateix en el present i anticipar un futur millor. Vol dir reconèixer els errors i intentar no repetir-los, però no estar culpant-nos constantment per alguna cosa que ja ha passat.

El perdó dels altres vol dir que es tanca la situació, que l'altra persona no ens deu res ni li devem res. No hi ha lloc per la venjança, reparació, el passat, passat és.

Si poguéssim llegir la història secreta dels nostres enemics, trobaríem en la vida de qualsevol persona el suficient dolor i patiments com per desarmar qualsevol hostilitat.

Henry Wordsworth Longfellow

Hi ha certes estratègies de pensament que ens ajuden a ser més compassius i a perdonar-nos i perdonar els altres:

Com perdonar-me i perdonar els altres?³¹



Imagina una situació en la que et sentis dolgut per la teva pròpia actuació o la d'una altra persona.

Un cop has identificat la situació intenta respondre les següents preguntes sobre la conducta problemàtica:



Preguntes per comprendre millor:

- Quina necessitat estava intentant satisfer amb aquesta conducta (jo o una altra persona)?
- Quines creences o coneixements van influir en la conducta?
- Quin dolor, mal o altres sentiments van influir en la conducta?

Afirmacions per acceptar:

- Desitjaria que no hagués passat, però només va ser un intent de satisfer les (meves, seves) necessitats?
- Accepto (a mi mateix, l'altre) sense valoració o sensació de maldat per això.
- Per desafortunada que fos la (meva, seva) decisió, accepto la persona que la va prendre com algú que, com la resta, intenta sobreviure.

Afirmacions per perdonar:

- S'ha acabat. Puc deixar-ho passar.
- No em deu (no em dec) res per aquest error.

³¹ Adaptat de McKay i Fanning, 1991

Canviant de perspectiva



Pensa en una persona que t'ha fet mal o en una situació en la que tu mateix/a no vas actuar com creies convenient i per la que encara no t'has acabat de perdonar.

Un cop has identificat la situació agafa dues cadires buides i situa-les una davant de l'altra, encarades.



Seu en una de les cadires i imagina que aquella persona que t'ha fet mal (pot ser una altra persona o tu mateix) seu en l'altra cadira. Intenta imaginar aquesta persona tan nítidament com sigui possible. Quina roba porta, com seu...

Tanca els ulls i pensa en aquella situació i intenta centrar-te en el sentiment que et provoca.

Un cop estàs en situació explica-li a la persona que tens davant (imaginàriament) com et sents i quin és el mal que t'ha fet. Pregunta-li tot allò que vulguis.

Canvia't de cadira i posa't en el lloc de la persona que t'ha ferit. Des d'aquesta posició explica els motius que vas tenir per actuar de la manera que ho vas fer, quines eren les teves necessitats i motivacions, què és el que no vas poder evitar. Intenta respondre les preguntes que t'ha fet l'altra part.

Ara aixeca't i mira't les dues cadires des del costat. Mira què és el que està passant entre aquestes dues persones imaginàries que estan assegudes a les cadires. Intenta comprendre-les. Què creus que necessita cadascuna d'elles? Què creus que els falta expressar? Com se sentirien millor?

Ara torna a seure en el teu lloc i mira la persona que tens davant. Hi ha alguna altra cosa que li vulguis dir? Ha canviat la comprensió de la situació?

Canvia i seu al lloc de la persona que t'ha fet mal. Hi ha alguna cosa que vulguis dir? Ha canviat la teva percepció de la situació? Hi ha alguna cosa que podries fer o dir per ajudar a l'altra persona a sentir-se més en pau? Fes-la.

Torna a seure al teu lloc i sent si alguna cosa ha canviat.

Si ho necessites pots posar-te en qualsevol de les posicions per acabar de tancar la situació.

Ressentiment³²



Es doblega un foli en 4 parts, de manera que formin quatre columnes.

- En la primera columna escriu una llista amb els noms de les 10 persones amb les que més et relaciones diàriament.
- A la segona columna escriu un enunciat que expressi algun ressentiment que tinguis amb tres d'aquestes persones (per exemple:estic ressentida amb.... perquè no mostra interès pel que li explico).
- A la tercera columna escriu allò que desitges que facin les persones amb que estàs ressentit/da (per exemple: vull que m'escolti atentament).
- A la quarta columna intentaràs explicar els aspectes positius i els motius de la seva actuació (està passant per un mal moment i està preocupat pels seus problemes).



- Pots fer alguna cosa per canviar la situació? Quina?
- Creus que l'altra persona se n'adona que t'està perjudicant?

³² En Blasco, J.L., Bueno, V., Navarro, R. i Torregrosa, D. (2002)

Responsabilitat personal

La necessitat d'autoestima és el resultat de dos fets bàsics (Branden):

1. Depenem de l'ús apropiat de la nostra consciència per sobreviure i dominar amb èxit l'entorn.
2. L'ús apropiat d'aquesta consciència no és automàtic ni està instal·lat al cervell. Hi ha un element de decisió i per tant de **responsabilitat personal**. No estem programats per pensar automàticament, per tant hem d'escollir constantment.

Els animals estan dotats de mecanismes instintius per assegurar la seva supervivència. Els humans a més d'aquests mecanismes instintius hem desenvolupat la capacitat de pensar a partir del desenvolupament del neo-cortex. Això implica que tenim la capacitat de decidir sobre les accions a emprendre i sobre el tipus de vida que volem portar.

Decidir implica assumir la responsabilitat de la decisió presa i de les conseqüències d'aquesta. Assumir els errors inevitables que comporta l'aprenentatge i decidir si aprenem o ens lamentem.

Un home no s'ha d'avergonyir mai de reconèixer que es va equivocar, és tant com dir que avui és més savi que ahir.

J. Swift

Tal com diu Branden: “ La natura ens ha donat una responsabilitat extraordinària: l'opció de tornar el reflector de la consciència més brillant o més opac. No pensem instintivament. Podem dirigir el nostre comportament i preguntar-nos si és coherent amb el nostre coneixement, les conviccions i ideals, i tenim la capacitat per evitar aquesta pregunta. La opció de pensar o no pensar. Aquesta és l'arrel de la nostra llibertat i la nostra responsabilitat.

La voluntat lliure està relacionada amb l'elecció que fem sobre l'actuació de la nostra consciència (...). La nostra necessitat d'autoestima és la necessitat de saber que actuem de la forma necessària per la nostra vida i el nostre benestar. En els moments que hem d'actuar, enfrontar-nos a un repte, prendre una decisió ètica, es reflecteixen els nostres sentiments, tant per bé com per mal, i depenen de la naturalesa de la nostra resposta i del procés mental que hi ha darrere.

Si evitem l'acció i les decisions a pesar de les necessitats obvies, això també afecta al nostre sentit de la identitat”.

Som l'única espècie que pot formular una visió de quins valors val la pena seguir i llavors seguir els contraris.

Branden

Som responsables d'aquells esdeveniments sobre els quals tenim control:

- De les nostres eleccions i accions.
- De la consecució dels desigs i el que estem disposats a fer per aconseguir-los.
- De la conducta envers altres persones.
- De la qualitat de les relacions.
- D'acceptar o escollir els valors segons els que vivim.
- La manera d'organitzar el temps.
- De la felicitat personal.
- De la implicació en el propi creixement i projecte vital.

El que importa per a la responsabilitat és el fet de decidir i comprometre'ns amb l'elecció feta, intentar ser coherents amb nosaltres mateixos.

Fins i tot podem decidir no prendre cap decisió. Però només som responsables si ens fem conscients d'aquestes decisions.

Ser responsable en aquest sentit implica una elecció moral.

És més fàcil negar les coses que assabentar-se'n.

Larra.

Responsable jo?



Comentar la següent frase i imatge:

“No som sempre responsables del que ens passa a la vida, però si de l’actitud que prenem respecte al que ens passa”.



Per reflexionar:

- En quins moments passem la responsabilitat als altres?
- Creus que a l'escola o al teu centre es tendeix a tirar pilotes fora?

El cas del boig del pont



Es llegeix la següent història:

Una **dona** jove casada poc atesa pel seu **marit**, massa ocupat en els seus negocis, es deixa seduir i va a passar la nit amb el seu **amant** en una casa situada a l'altra banda del riu.

Per tornar a casa al dia següent abans que el seu **marit** torni de viatge, ha de creuar un pont. Quan es disposa a fer-ho, un **boig** amb un ganivet i gestos amenaçadors li impedeix el pas.

Corre cap a un **barquer** que es dedica a passar gent pel riu i li demana que la creui. El **barquer** li demana l'import del bitllet. Ella no porta diners a sobre i per més que demana i suplica, aquest es nega a passar-la si no li paga per avançat.

Torna a casa de l'**amant** a demanar-li els diners, però ell s'hi nega sense donar-li explicacions.

La **dona** recorda llavors un **amic** que viu en aquella vora del riu i que sempre ha estat enamorat d'ella, tot i que ella mai li ha correspost. Li explica tot i li demana els diners. Ell també s'hi nega: l'ha decebut per la seva conducta lleugera.

La **dona**, desesperada, torna a demanar al **barquer**, que es nega altre cop a creuar el riu.

Llavors decideix creuar el pont. El **boig** la mata.

- Qui és el culpable de la mort de la dona? Enumereu de l'1 al 6 les persones segons màxima responsabilitat (1 és el màxim).

Personatges:

- Dona
- Marit
- Amant
- Boig
- Barquer
- Amic



Un cop cadascú ha pensat en la responsabilitat dels personatges es demana de fer un judici:

Es divideix la classe en grups petits. Cada grup ha de triar un personatge per al qual haurà de preparar la defensa argumentant-ne els motius.

Si cal per a la defensa és pot culpar a altres personatges.

- Finalment es pregunta quins són els valors que empenyen els personatges a comportar-se de la manera com ho fan.
- Quines coses podia canviar cadascú per tal que el desenllaç fos diferent i la dona no morís.
- S'obre un debat sobre la responsabilitat personal

La culpa sempre és dels altres



Es formen diferents grups i se'ls assigna diferents rols:

- Pares i mares
- Professorat
- Administració

Cada grup ha d'elaborar un llistat de queixes sobre els altres grups responsabilitzant-lo de tots els mals de l'educació. Per exemple:

“Els pares no eduquen els fills”.

“Els mestres veuen els alumnes com un destorb”.

“L'administració passa de tot”.



Quan cada grup ha elaborat el seu llistat i l'ha presentat a la resta d'equips, s'assenyalen aquelles frases que alguna vegada hem escoltat en boca d'algú.

A continuació, en grups petits segons els rols establerts, es lliura el llistat de queixes a cadascun dels grups afectats (el grup de professorat tindrà la llista de queixes que han elaborat pares i mares i administració), de manera que cada grup tindrà dues llistes.

El grup que representa cadascun dels rols, ha d'analitzar cada llistat de queixes i decidir quina part de la queixa és certa i quina no li correspon.

Un cop assumida la part de responsabilitat que li pertoca, ha de buscar una manera de solucionar-la o remeiar-la.

Cal que per cadascuna de les queixes, busqui també què pot fer la part que es queixa per facilitar-li la tasca.

Després d'elaborar tot el treball, cada part ha d'explicar al grup què pot fer per millorar i què poden fer els altres per ajudar-los en la millora.

Reflexió:

- Tendim a assumir la pròpia responsabilitat com a col·lectiu o ens és més fàcil culpar als altres?
- Pot ser que sempre tinguem una part de responsabilitat?

L'avi i el nen³³



Era un home vell, molt savi, que anava assegut damunt d'un ase i al seu costat, a peu, el seguia el seu deixeble.

En passar pel mig d'un poble la gent va començar a exclamar.... "Mira aquest avi, que espavilat, ell descansat sobre l'ase i el pobre noi caminant"... I en sentir això el deixeble li va dir a l'avi.... Mestre, la gent ens critica... què li semblaria si jo anés damunt l'ase i vostè anés caminant?

En passar per un altre poble la gent també es va exclamar... "Mira aquest vailet, que egoista, ell ben descansat a sobre del ruc i el pobre avi, tan vell com és, ha d'anar caminant"... I el noi li va dir a l'avi... Mestre, la gent ens critica... què li sembla si anem tots dos damunt del ruc?

En passar pel següent poble la gent va exclamar-se de nou... "Pobre ruc, que cansat que deu estar de portar-los a tots dos"... I en sentir això el deixeble li va dir al mestre... Mestre, que li semblaria si anéssim tots dos caminant i així l'ase no es cansaria.

Van passar per un altre poble i la gent també es va exclamar... "Mira que en son de beneits aquest parell, tenen un ase i van a peu"... I en sentir això el deixeble li va dir a l'avi... "Mestre, hem passat per quatre pobles, una vegada vostè sobre el ruc, l'altre jo, i després tots dos i més tard caminant.... L'única cosa que podem fer és carregar-nos l'ase a l'esquena i així ningú ens criticarà"...

I així ho van fer, però en passar per un camí molt estret al costat d'un penya segat van perdre peu i en desequilibrar-se, l'ase va caure fins al fons del precipici, on va morir esclafat.

Llavors el Mestre li digué al deixeble:

Estimat noi, si escoltes les opinions dels demés i els hi fas cas acabaràs més mort que aquest ruc... Mira de tancar les teves orelles a les opinions alienes, encara que et sigui difícil, i que el que diguin els demés et sigui indiferent; mira d'escoltar només la veu del teu cor.

Per reflexionar:

- Què té a veure aquest conte amb la responsabilitat personal? I amb l'autoestima?
- Creus que ser responsable és deixar d'escoltar el que ens diuen els altres?
- Com ens influencia allò que ens diuen els altres?

³³ En <http://cuentos-paganos.blogspot.com/2005/12/el-anciano-y-el-nio.html>

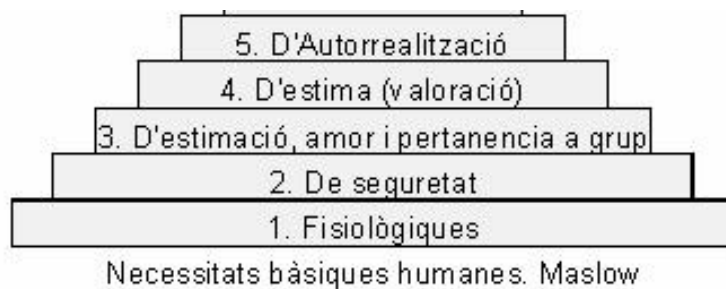
Automotivació

Les persones i els animals som éssers actius. Ens movem per cobrir una sèrie de necessitats, de manera que són les necessitats les que motiven la conducta.

Quan una activitat involucra les nostres necessitats, sentim interès. Quan satisfà les nostres necessitats sentim plaer

Maslow (en Reeve) va descriure cinc categories de necessitats organitzades jeràrquicament i les va representar en una piràmide.

- **Necessitats bàsiques:** són aquelles necessitats i motivacions relacionades amb la supervivència (menjar, beure, lloc per viure..)
- **Necessitats de seguretat:** són les que estan relacionades amb la seguretat, amb l'intent d'evitar patir danys o pèrdues importants i mantenir el que ja s'ha aconseguit.
- **Necessitats d'amor i pertinença:** estan relacionades amb l'amistat i l'amor i amb ser acceptat per la resta dels membres dels grups als que pertanyem (família, amics, companys..)
- **Necessitats d'autoestima:** són aquelles relacionades amb ser reconegut i recompensat per posseir habilitats i virtuts i pel rendiment que oferim.
- **Necessitats d'autorealització:** relacionat amb la llibertat personal, la creativitat, l'aprofitament de les habilitats i el nostre potencial.



La idea de Maslow és que les necessitats es satisfan de manera seqüencial i jeràrquica: fins que les necessitats inferiors (les que estan més a sota en la piràmide) no estan cobertes no es busca satisfer les superiors.

Les necessitats d'estima i autorealització només són humanes, mentre que la resta també les comparteixen els animals.

De totes aquestes, les quatre que estan en la base s'entenen com necessitats de deficiència: la seva manca inhibeix el creixement i el desenvolupament, de manera que l'aparició de qualsevol d'aquestes necessitats situa la persona en un estat de privació; mentre la necessitat de autorealització s'entén com una necessitat de creixement i per desenvolupar el propi potencial.

Hi ha altres classificacions de les diferents necessitats³⁴:

Les **necessitats fisiològiques** alerten la persona sobre l'existència e intensitat de dèficits fisiològics que cal subsanar. Es tracta d'un comportament reactiu i automàtic davant de circumstàncies determinades.

Les **necessitats psicològiques** no tenen una natura reactiva, sinó proactiva i són de caràcter innat. Tenen la finalitat de promoure un desenvolupament saludable. Es pressuposa que els éssers humans tenen motivació natural per aprendre, créixer i desenvolupar-se d'una forma segura i saludable. Són autodeterminació, competència i gregarisme.

Les **necessitats socials** s'adquireixen o interioritzen a partir de les experiències de la vida de les nostres històries de socialització, per tant varien molt d'una persona a una altra. Són el guany (logro), afiliació, intimitat i poder.

³⁴ En Reeve, 2003 (capítol 4)

Les necessitats psicològiques:

Autodeterminació:

És la necessitat d'experimentar una elecció en l'inici i en la regulació del propi comportament. Reflexa el desig que siguin les pròpies eleccions les que determinen les pròpies accions i no les pressions o decisions externes. Per això necessitem saber quins són els nostres interessos, preferències i creences.

Les persones el comportament de les quals és autodeterminat i no controlat, exhibeixen avanços en el rendiment i la consecució, experimenten alts nivells de competència percebuda, autovalua i autoestima, resolen problemes de forma flexible, creativa, prefereixen els desafiaments òptims als èxits fàcils i experimenten emocions relacionades amb la tasca (com interès i plaer) enlloc de tensió i pressió.

Hi ha tres qualitats per a l'autodeterminació;

- El lloc de causalitat percebut com a intern (la causa és dins meu i no degut a un incentiu extern)
- La percepció d'elecció: com més opcions o oportunitats d'escollir millor
- Voluntat: sentit de llibertat per involucrar-se en una activitat (més que sentir-se pressionat).

Competència:

És la necessitat de ser eficaç en les interaccions amb l'ambient. Reflecteix el desig d'exercitar les pròpies habilitats i capacitats i en fer-ho buscar i dominar els desafiaments òptims. Genera la motivació de voler millorar i perfeccionar les habilitats i talents personals i de buscar situacions que proporcionin oportunitats per millorar les habilitats.

Quan una persona té una història d'experiències d'èxit, aquestes formen la creença de que la persona és competent en aquella àrea. Aquesta sensació acumulada de que una persona pot o no pot interactuar de forma efectiva amb el món constitueix la motivació d'efectivitat. Harter, citat en Reeve (2003) afirma que com més alta sigui aquesta motivació major serà el desig personal d'involucrar-se en situacions que desafien les habilitats existents, i un cop exercitades amb èxit les tasques, la sensació de competència anirà en augment.

Un factor important que pot modificar la sensació de competència percebuda és la **retroalimentació positiva**. Alguns estudis mostren que l'elogi augmenta la competència percebuda mentre que la crítica la disminueix. La retroalimentació de rendiment, ja sigui generada per la tasca (veiem que ens en sortim amb la tasca), autogenerada (la comparació del rendiment personal actual amb el rendiment personal anterior) o bé generada per altres (prové de les avaluacions d'altres) ens proporciona informació important per formular una avaluació del nivell de competència percebut.

Quan el desafiament i les habilitats són relativament elevades, la gent experimenta l'estat de fluxe, que és un estat psicològic caracteritzat per un màxim plaer, una intensa concentració i una total absorció en la tasca (Csikszentmihalyi, 1998).

L'estat de fluxe es dona quan les metes són clares, la retroalimentació és rellevant i els desafiaments i les capacitats es troben en equilibri. L'estat de control ens porta a sentir-nos satisfets, però es tendeix a la falta de concentració i d'implicació. Llavors cal plantejar reptes creixents per tornar a l'estat de flux.

El següent quadre mostra la relació entre dificultats de la tasca i capacitats:³⁵

	CAPACITATS			
DESAFIAMENTS		Nivell baix	Nivell mitjà	Nivell alt
	Nivell alt	ANSIETAT	INICI D'EXCITACIÓ	FLUXE
	Nivell mitjà	PREOCUPACIÓ		CONTROL
	Nivell baix	APATIA	AVORRIMENT	RELAXAMENT

Gregarisme:

Resulta necessari per establir llaços i vincles emocionals amb altres persones, i es reflexa en el desig d'estar vinculat de manera interpersonal amb altres. És condició per satisfer aquesta necessitat no només la interacció amb els altres, sinó que aquests llaços siguin sincers i vertaders, és a dir, saber que l'altra persona es preocupa pel nostre benestar i que li agrada la persona tal com és. Les relacions que satisfan de manera profunda la necessitat de gregarisme són aquelles en les que sentim que som importants als ulls d'una altra persona. Això té a veure amb l'acceptació incondicional de la que ens parla Ellis.

Es distingeix entre les relacions d'intercanvi i les comunals.

- En les d'intercanvi un espera rebre un guany en un futur proper (relacions entre coneguts o gent que treballa junta).
- En les comunals (amistats, família, relacions de parella) un es preocupa per satisfer les necessitats de l'altre, o només per complaure'l sense importar-li les oportunitats futures de reciprocitat o guany material.

Només aquestes segones relacions satisfan la necessitat de gregarisme. Les relacions que no estan arrelades en un context de reciprocitat, en que ambdues persones s'agraden i es cuiden mútuament frustren aquesta necessitat i deixen la persona estressada, sola, deprimida, trista, gelosa.

Quan una persona se sent vinculada de manera emocional i involucrada de manera interpersonal amb una altra la interiorització (tendència de l'individu a adoptar de manera voluntària i integrar com a seus els valors i regulacions d'altres persones o la societat) es dona de bona gana, però cal abans comprendre per què aquell valor o forma d'actuar és important.

Hi ha factors del context o ambientals que faciliten o dificulten la consecució d'aquestes necessitats (segons es promogui més o menys l'autodeterminació, es donin opcions d'escollir...).

³⁵ En Csikszentmihalyi, 1998

Com estan les meves necessitats psicològiques?



Autodeterminació

Valora del 0 al 10 (en que 0 és poc i 10 és molt)

- Fins a quin punt creus que prens decisions en la teva feina?
- En quin grau les decisions que prens i les accions que fas responen a causes internes i no externes (ho faig per que crec que ho he de fer i no per què m'ho demanen)
- Fins a quin punt et sents lliure per fer les coses com tu creus en contraposició a sentir-te pressionat/da
- Fins a quin punt els teus objectius coincideixen amb els de l'organització?
- A què creus que és deguda aquesta puntuació?
- Creus que pots canviar alguna cosa per que augmenti?
- Pensa en situacions en les que t'han pressionat. Com vas reaccionar? Vas cedir o vas resistir? Què et va dur a actuar d'aquella manera?

Competència

- Valora el teu grau de competència general en la feina (on 0 és poc i 10 és molt)
- Que et diuen de com fas les coses, creus que reps feedback?
- En quin lloc del quadre et situaries en relació a la feina? Podries relacionar les diferents tasques que realitzes i en quin recuadre et situes en cadascuna d'elles?

	CAPACITATS			
DESAFIAMENTS		Nivell baix	Nivell mitjà	Nivell alt
	Nivell alt	ANSIETAT	INICI D'EXCITACIÓ	FLUXE
	Nivell mitjà	PREOCUPACIÓ		CONTROL
	Nivell baix	APATIA	AVORRIMENT	RELAXAMENT

- Quines competències podries millorar o adquirir per tal d'apropar-te al nivell de fluxe?

Gregarisme

- Quin tipus de relacions mantens amb la gent de la feina?

Motivació intrínseca/extrínseca

Hi ha dues maneres de gaudir d'una activitat: de forma intrínseca i extrínseca. De fet qualsevol activitat es pot considerar com una orientació motivacional intrínseca o extrínseca.

La **motivació intrínseca** és la inclinació innata de comprometre els interessos propis i exercitar les capacitats personals, per tal de buscar i dominar els desafiaments màxims (Deci i Ryan, 1985, en Reeve). La motivació intrínseca neix de manera espontània de les necessitats psicològiques orgàniques, la curiositat personal i els esforços innats per créixer.

Quan la gent s'implica en activitats interessants per percebre's com una persona competent i autodeterminada, actua des de la motivació intrínseca. En la conducta motivada intrínsecament, la motivació emana de les necessitats internes i de la satisfacció espontània que l'activitat proporciona.

Quan la persona se sent poc competent per dur a terme una activitat, la seva motivació intrínseca disminueix, i a la inversa, quan la situació ens permet veure'n com a competents, millora la motivació intrínseca.

La **motivació extrínseca** sorgeix a partir d'incentius i conseqüències ambientals. Significa que la conducta és un mitjà per obtenir una finalitat o conseqüència.

Es defineixen varis tipus de motivació extrínseca que formen un continuum cap a l'**autodeterminació**:

- **Regulació externa:** La motivació només es regula en funció de recompenses, amenaces, càstigs externs. No hi ha una autèntica predisposició per a realitzar l'activitat. Seria el cas de l'estudiant que només estudia quan té exàmens.
- **Regulació introjectada:** La persona actua seguint les normes, regles i estàndards d'una altra persona (o la societat), d'alguna manera el que es busca és sentir-se aprovat. La motivació la regula una veu socialment interioritzada (ens fem nostres valors externs). El cas d'un estudiant que estudia per obtenir l'aprovació dels seus pares.
- **Regulació identificada:** La motivació és extrínseca però escollida de manera lliure, la persona accepta de manera voluntària la utilitat d'una creença o conducta per que la considera important. Vol dir que normes, valors, prioritats i hàbits socials s'integren i passen a formar part del jo. Es fa l'activitat per que és important. Seria el cas de l'estudiant que estudia perquè creu que és necessari per obtenir una bona feina.
- **Regulació integrada:** És la forma més autodeterminada de motivació extrínseca. S'adopten noves formes de pensar, sentir i actuar d'acord als valors que s'escullen. La persona actua per que té una predisposició per a fer-ho. Es tractaria de l'estudiant que creu que estudiar és bo per sí mateix.
- **Motivació intrínseca:** Es fa l'activitat perquè proporciona plaer.

Així doncs a Ryan i Conell, 1989 conclouen que hi ha tres raons per comprometre's en una tasca:

1. La tasca és divertida (motivació intrínseca).
2. La tasca produeix una conseqüència reforçadora (motivació extrínseca).
3. La tasca és una cosa important i personalment útil per realitzar (regulació identificada). Quan expliquem perquè les coses són importants o útils estem promovent aquest tipus de motivació.

Quin és el meu combustible?



Imagina que ets un cotxe i que necessites combustible per funcionar.

Imagina que et donen unes garrafes buides i que has d'omplir-les amb allò que et faria funcionar a nivell òptim en la feina.



Anota quins serien els components del teu combustible a la feina i crea la teva recepta personal.

- Quina és la teva benzina, diesel, bateria?
- Quins additius necessites?
- Pensa amb quin tipus d'energia t'agradaria funcionar...

Un cop has elaborat la llista, pensa quins d'aquests components ja tens i quins no.

- Què pots fer per aconseguir-los?
- Et són realment imprescindibles?

Intenta classificar-los segons et facin sentir amb més o menys il·lusió...

Relaciona-ho amb els tipus de motivació que hem vist anteriorment (intrínseca, extrínseca).

- Creus que et mous més per motivadors intrínsecs o extrínsecs?
- De quina manera t'afecta això?
- Com repercuteix en la teva motivació?

Necessitats socials

Les necessitats socials (o necessitats psicològiques adquirides) són disposicions que aprenem i que ens porten a preferir alguns aspectes de l'ambient o bé existeixen com dissenys induïts per les situacions. Els contextos socials en que ens movem exerceixen una influència sobre les necessitats que adquirim, de manera que són altament personals i varien molt d'un individu a un altre. Les necessitats socials són:

Necessitat de guany:

És el desig de desenvolupar-se bé en un estàndard d'excel·lència. La necessitat de buscar situacions que ens permetin realitzar bé una tasca per demostrar competència.

Les persones amb molta necessitat de guany responen amb emocions orientades a l'aproximació com esperança orgull i gratificació anticipada, escullen versions difícils de la tasca, mostren més esforç i millor rendiment en les tasques moderadament difícils i assumeixen responsabilitat personals pels èxits o fracassos enlloc de buscar ajuda o consells d'altres. Prefereixen activitats que suposin desafiaments, responsabilitats personal i ràpida retroalimentació de rendiment (Jenkins, citat en Reeve).

Les persones que no tenen molta necessitat de guany, al contrari, solen respondre amb emocions orientades a l'evitació, com l'ansietat, la defensa o la por al fracàs

S'han descrit dues metes de guany: de rendiment i de domini.

- **Les de rendiment:** la persona busca demostrar o provar la competència. S'associa a formes negatives i improductives de pensar, sentir i comportar-se.
- **Les de domini:** la persona busca desenvolupar o millorar la competència. En un context d'escola, treball, esports, s'associa a formes productives de pensar, sentir i comportar-se.

Una altra necessitat relacionada amb el guany és la **por al fracàs**, per exemple evitar un escàs rendiment més que buscar un rendiment òptim. Es relaciona amb nivells baixos d'autoestima i satisfacció personal.

Atkinson afirma que la necessitat de guany prediu només parcialment la conducta de guany. Aquesta depèn també de la probabilitat d'èxit en la tasca i el valor incentiu per triomfar en aquella tasca.

Necessitat d'afiliació:

Es busca l'oportunitat per agradar a altres i obtenir la seva aprovació. Es fonamenta en la por al rebuig interpersonal. Les persones amb aquesta necessitat interactuen amb els altres per evitar emocions negatives, com la por a la soledat o a la desaprovació. Condicions com la soledat, el rebuig o la separació augmenten la necessitat social d'estar amb altres.

Necessitat d'intimitat:

Es busca establir una relació càlida i segura. És el motiu social per comprometre's en relacions interpersonals càlides, properes i positives que produeixen emocions positives i no mostren amenaça de rebuig. El desig d'intimitat sorgeix no de la desaprovació o la manca, sinó de l'oportunitat per la cura i el diàleg interpersonal, la connexió emocional, el diàleg recíproc.

Necessitat de poder:

El que es cerca és tenir impacte sobre altres persones. És el desig de fer que el món material i social s'adapti a la imatge que un té. Les persones amb aquesta necessitat lluiten pel liderat i el reconeixement en grups petits, prefereixen ocupacions influents i busquen aconseguir possessions de prestigi.

Estratègies de planificació i avaluació de metes.

Les metes són objectius pels quals la gent lluita.

Aquests objectius provenen molts cops de valorar una situació com a ideal: Miller, Galanter i Pribram, 1960 (citats en Reeve) sostenen que la gent té representacions mentals dels estats ideals dels seus comportaments, objectes ambientals i esdeveniments (la feina que volem), i són conscients de quin és l'estat present d'aquests comportaments, objectes i esdeveniments (la feina que tenim).

No hi ha vents favorables per aquell que no sap on vol anar.

Séneca.

Qualsevol disparitat percebuda entre l'estat real i l'ideal activa una experiència d'incongruència que ens fa generar un pla d'acció per superar-la. Un cop el present real coincideix amb l'ideal aturem l'acció.

Segons Carver i Scheier, 1990, quan la gent progressa cap als seus estats ideals segons les seves expectatives, senten poca emoció. Quan ho fan de manera més lenta que l'esperada experimenten emocions negatives (ansietat, frustració, desesperació), en canvi quan ho fan de manera més ràpida experimenten esperança, entusiasme, excitació i alegria.

Podem establir metes futures més elevades, de manera que no es tracta de la discrepància entre la situació real i la ideal la que ens mou (la discrepància) sinó l'afany de creixement (seria un establiment de metes proactiu).

Normalment les metes estimulen el rendiment, però no totes. Cal que siguin difícils, específiques i escollides lliurement.

Hi ha quatre factors que determinen si una meta serà acceptada o rebutjada:

- Dificultat percebuda
- Participació en el procés d'establir la meta
- Credibilitat de la persona que assigna la meta
- Incentius extrínsecs

Però no n'hi ha prou amb saber cap on volem anar. Ens cal establir un pla:

Els propòsits no relacionats amb un pla d'acció no es realitzen, només existeixen com anhels frustrats.

Branden

Si la meta l'establim nosaltres cal seguir els següents passos:

Fase inicial:

- Identificar les demandes i problemes i els objectius que volem aconseguir (que han d'indicar o tenir criteris per saber si el problema s'ha resolt).
- Cal tenir clares quines són les prioritats i valors que ens mouen.
- Establir metes realistes i assolibles. Garanteix un nivell adequat d'èxit i això fomenta la autoimatge personal i les expectatives d'èxit davant de situacions futures. Per altra banda aprendre a planificar i avaluar les metes afavoreix l'autonomia.

Esforçant-nos per aconseguir allò que és inaccessible, farem impossible allò que era realitzable.

Robert Ardrey

Fase intermitja:

- Definir com aconseguirem allò que volem.
- Planificar quins són els passos i l'estratègia que hem de seguir.
- Control dels recursos: veure si el temps és suficient, si tenim el material adequat...
- Preveure possibles dificultats o entrebancs.
- Direcció: és un procés d'autoobservació que permet detectar errors i dificultats i comprovar que anem en la direcció correcta.
- Rectificació: veure on està la dificultat (incloent pensaments, sentiments, comportaments), examinar les possibles solucions, provar altres alternatives.
- Redefinir els objectius si cal.
- Buscar ajuda i recursos quan calgui.

Després de l'acció (fase final):

- Avaluació: consisteix en comparar els resultats reals amb els previstos en funció de les metes esperades. Conté dos moments:
 - Autoavaluació . Cal preguntar-se què es fa bé i què no per millorar i ser autònom.
 - Regulació de recompenses. Cal felicitar-se quan s'aconsegueix l'objectiu.
 - Persistir davant les dificultats.
 - Reiniciar quan el procés s'ha interromput.

Tot i això alguns estudis afirmen que centrar-se en la meta pròpia en general interfereix la consecució d'aquesta. En canvi centrar-se en com aconseguir aquest objectiu facilita aconseguir-lo. D'aquí que l'important no és tant arribar sinó el procés i el mitjans que un utilitza per arribar.

És preferible viatjar amb esperança que arribar al destí

R.L. Stevenson

Els objectius que una persona es proposa, tenen a veure amb els valors que té, i amb el que espera d'ella mateixa (allò que creu que pot aconseguir).

Els guanys aconseguits no ens produeixen satisfacció quan no som nosaltres els que hem escollit les nostres metes. Ni l'orgull ni l'autoestima poden sostenir-se per seguir uns valors de segona mà.

Viure amb propòsit és, segons Branden, utilitzar les nostres facultats per la consecució de les metes que hem escollit, viure segons el nostre propi criteri i valors i suposa coratge.

L'abandó temporal de tot propòsit també té un propòsit, tant si es busca conscientment com si no: la regeneració.

Viure amb propòsit suposa:

- Assumir la responsabilitat de formular les nostres metes i propòsits. Com més precises millor.
- Interessar-se per identificar les accions necessàries per aconseguir-les. Establir petits objectius, prioritzar els passos, veure com aconsegueixo allò que em falta.
- Controlar el comportament per verificar que concordi amb les nostres metes. Veure si hi ha res que ens aparti del camí. Tornar a les intencions inicials o reformular les metes si cal.
- Prestar atenció al resultat dels nostres actes per comprovar si ens porten on volem arribar. Potser hem calculat malament la estratègia, o algun factor ha canviat.
- Veure si la manera en que funcionem és adequada a curt i a llarg termini o si ens pot causar alguna situació no prevista o no desitjada. En aquest sentit podem parlar d'autodisciplina (és la capacitat de posposar la gratificació immediata al servei d'una meta llunyana).

Però el que és important de tot aquest procés no és tant aconseguir l'objectiu, sinó el que aprenem mentre ho intentem.

No és la consecució dels objectius el que ens porta autoestima, sinó les pràctiques generades des de l'interior que ens permeten assolir-los .

Branden

Sovint el que cal és persistir en el propòsit:

No sóc un fracassat perquè no ho aconsegueixo. Sóc un triomfador perquè ho intento.

Anònim

Petits objectius de millora personal



Recupera la roda de la vida (en l'apartat de consciència).

Centrat en l'àmbit o àrea de la teva vida que funciona de manera menys satisfactòria o aquell que t'agradaria millorar.



- Marca't quina seria la situació ideal o que t'agradaria obtenir.
- Assenyalat petits objectius a aconseguir, que siguin realistes, assolibles i específics.
- Planifica quins són els passos a realitzar per assolir-los.
- Fes un llistat dels recursos que et faran falta (materials, temporals, humans).
- Quins recursos dels que ja disposes actualment, et poden ser útils?
- Amb quines dificultats et pots trobar?

Comenta-ho amb un company i feu-vos preguntes que us ajudin a clarificar passos , a resoldre dubtes...

Què em fa moure?³⁶



Ordena els següents valors per ordre d'importància.

- Fer el que t'agrada, allò que et produeix plaer o satisfacció.
- Respectar els altres, les seves opinions, actituds i decisions.
- Tenir cura de la natura, realitzar accions per protegir-la i preservar-la.
- Tenir diners i una posició laboral que et permeti viure còmodament.
- Ser una persona culta, amb coneixement, amb inquietuds intel·lectuals, seguir aprenent tota la vida.
- Tenir prestigi, aconseguir el reconeixement dels altres.
- Tenir cura de la teva salut i forma física.
- Aconseguir una amistat profunda, tenir amics de debò, tenir-ne cura, mantenir-los.
- Preocupar-te, tenir cura de tu mateix/a, pensar en el que és millor per tu, defensar-te d'allò que et perjudica encara que no sigui el millor per els altres, el teu benestar va primer.
- Esforçar-te per fer les coses correctament, per complir amb la teva feina el millor possible.
- Ser acceptat per les persones que t'envolten.
- Crear alguna cosa per tu mateix, gaudir amb la bellesa, apreciar l'art, descobrir, ser creatiu/va.
- Fer amics, tenir molts amics.
- Ser solidari, comprometre's amb causes nobles, ajudar als que ho necessiten.
- Millorar com a persona constantment, seguir creixent i madurant tot i que de vegades resulti difícil.
- Divertir-me, estar entretingut, passar-ho bé.
- Arribar a ser allò que vols ser, a fer amb la teva vida allò que somies, allò que millor se't dona. Dedicar-te allò en que ets bo.
- Ser independent, autònom, no dependre dels altres i dirigir la teva vida, prendre les teves decisions.



³⁶ Adaptat de Alonso y Iriarte, 2005

Després ordena'ls segons com es reflecteixin en la teva vida, segons es percep de les teves accions, independentment del que pensis que és millor.

- Quins valors reflecteixen les teves accions quotidianes?
- Coincideixen els teus valors ideals amb els reals?
- Per què creus que passa?



Escull els tres valors més importants, els objectius centrals de la vida en els que gastes més energia i pensa:

- Quines avantatges et proporcionen (sentir-te millor, l'aprovació dels altres)?
- L'avantatge és només per tu o també per als altres?
- És un avantatge durador o momentani?
- Quines conseqüències comporta perseguir-los? A què has de renunciar? A què t'arrisques?

El meu epitafi³⁷



Si demà fos el teu darrer dia de la vida amb salut, com l'ompliries:

- On aniries?
- A qui veuries?
- Què diries?
- Com el viuries?



Què t'agradaria que digués el teu epitafi?

Algunes preguntes per reflexionar:

- Qui sóc.
- Què és el que realment m'importa.
- Quines forces han dirigit la meva vida.
- Quin sentit vull donar a la meva vida.
- Quines coses em fan sentir bé.
- Quins motius de felicitat tinc.
- Quines petites coses hi ha a la meva vida que em proporcionen satisfacció i no són difícils d'aconseguir?
- Què és realment important per mi i motiu suficient per lluitar malgrat les dificultats que hi ha al meu camí.
- En què vull posar la meva voluntat.
- Quins aspectes de mi mateix vull desenvolupar.
- Qui em proporciona equilibri i qui em desequilibra.

³⁷ Adaptat de Conangla, 2002

Cap on vaig



Dibuixa en un full un objectiu personal o un somni de vida:

Situa't en aquest dibuix en el lloc on estàs actualment i planteja't



- Quin és el teu somni? Què estàs intentant aconseguir en aquest moment de la teva vida?
- Com sabràs que ho has aconseguit?
- Què has de fer per aconseguir-lo?

Després hauràs d'explicar a un company:

- En quin moment estàs?
- Què estàs fent actualment per aconseguir-lo? Com ho estàs intentant aconseguir?
- Per què penses que aquests mitjans són adequats?
- Què no estàs fent?
- Què t'agradaria fer i no saps com?
- Què pots canviar?
- Quins errors has comès? Què n'has après?
- Quines són les pors que et frenen?
- Què és el que et mou a voler això? Quines necessitats estàs intentant satisfer?
- Com t'estàs sentint respecte a aquest projecte?
- Aquest projecte és decisió teva o és la decisió d'algú altre?
- La informació que obtens de l'entorn t'informa de si ho aconsegueixes o no?
- Has de fer algun ajustament en la teva conducta o estratègia?
- Cal que reelaboris alguna aspiració o objectius?

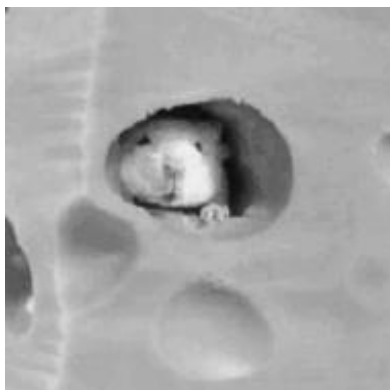
El company/a et farà les preguntes que consideri convenientes per ajudar-te a ser més conscient del procés.

Qui s'ha endut el meu formatge?



Es veu el vídeo “qui s'ha endut el meu formatge” en la següent adreça.

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



Frases per reflexionar:

- Tenir formatge ens fa feliços.
- Com més important és el formatge, més desitgem conservar-lo.
- Si no canvies, t'extingeixes.
- Què faries si no tinguessis por.
- Olorar el formatge sovint per saber quan comença a fer-se malbé.
- Avançar en una nova direcció ajuda a trobar formatge nou.
- Quan deixes enrera la por, et sents lliure.
- Imaginar-se assaborint el nou formatge, fins i tot abans de provar-lo, ens condueix cap a ell.
- Quan abans s'oblida el formatge vell, abans es troba el nou.
- És més segur buscar en el laberint que quedar-se amb els braços plegats sense formatge.
- Les velles creences no et porten al formatge nou.
- Quan veus que pots aconseguir nou formatge i gaudir-ne, canvies de trajectòria.
- Notar de seguida els petits canvis ajuda a adaptar-se als canvis més grans que han de venir.

Anàlisi crític de normes socials

Tots ens movem pel món seguint una sèrie de creences que reflecteixen els valors que mouen la nostra família d'origen o de la societat on vivim. Normalment adoptem aquests principis sense qüestionar-nos si ens són útils i adaptatius o si al contrari, limiten les nostres possibilitats. Aquestes creences es formen com a resposta a necessitats bàsiques:

- La necessitat de ser estimat i aprovat pels pares (adoptem les seves creences sense qüestionar-les), ens creiem el que ens diuen sobre el món, com actuar que és el que val la pena i el que no, de quins temes es pot parlar i de quins no, com afrontar els sentiments...
- La necessitat de sentir pertinença i aprovació dels amics: assumim les creences del grup per sentir que en formem part. Aquest tipus de creences també van lligades al rol o a l'estatus.
- La necessitat de benestar emocional i físic: la necessitat d'autoestima, la necessitat de protegir-se d'emocions doloroses com el dany o la pèrdua, d'experimentar plaer, excitació i sentit, i la necessitat de sentir-se físicament segur.

El que és o no és valuós ha variat al llarg de la història i de les cultures. Cada societat determina el que és valuós i el que no. En la nostra cultura occidental tendim a identificar el valor amb la feina: tenir èxit, una determinada posició social, cert benestar material... Quan perdem algun d'aquests valors ens tornem persones socialment sense valor.

La compra d'aquests conceptes culturals de valor pot ser negativa per nosaltres...

Ens pot ajudar el fet de pensar que un corredor de borsa perd tot valor a la selva amazònica o al desert, que un monjo budista no té cap valor a Wall street.

Aquesta reflexió ens permet cert distanciament de la situació, però vivim en el context que vivim i he de tirar endavant. Veure quines són les nostres creences i valors ens pot fer sentir una mica millor si som capaços de prescindir dels absoluts, ens permet desenvolupar-nos en el nostre context de la millor manera possible en aquell moment.

Com saber si un valor és sa? (enMc Kay i Fanning)

- Si és **flexible**: les regles flexibles permeten les excepcions quan les circumstàncies ho justifiquen, mentre que les regles no sanes són inflexibles i d'aplicació universal. (Cal vigilar amb aquells que comporten valors absoluts com sempre. Mai. Tot, tothom, perfectament). Per exemple, cal evitar causar mal als altres (també en situacions en que estan en joc les pròpies necessitats vitals?)
- Els valors sans es **posseeixen**, més que s'interioritzen: vol dir que els hem examinat críticament i amb cura i que encara tenen sentit. Els comprovem abans de quedar-nos-els. Els valors patèrns s'interioritzen sense comprovar si ens són vàlids en les nostres circumstàncies.
- Són **realistes**: es basen en una avaluació de les conseqüències positives davant de les negatives. Ens animen a fer coses que ens produeixen felicitat a llarg termini. Els valors realistes ens guien cap a una forma de vida que ens fa sentir bé, i que té conseqüències positives (no per que siguin correctes o bons).
- **Fomenten la vida** (reconeixen les necessitats i sentiments)

La Integritat personal és la integració d'ideals, conviccions, normes i creences per una banda i la conducta per una altra.

Quan la nostra conducta és congruent amb els nostres valors declarats, quan concorden els ideals amb la pràctica, tenim integritat.

Quan ens comportem de manera que entra en conflicte amb el que pensem que és correcte, deixem de confiar amb nosaltres, ens respectem menys.

La integritat no garanteix que fem la millor elecció, només exigeix que el nostre esforç per prendre la millor decisió sigui autèntic.

Branden

Hernández (2000) citat en Alonso-Gancedo agrupa els valors en la següent taula:

Valors primaris	Valors d'adaptació	Valors de sentit
- Egocentrisme, egodefensa (àrea personal) - Ser acceptat (àrea social) - Tenir prestigi (àrea social) - Comoditat, diners (àrea laboral) - Plaer, complaença (àrea natural) - Diversió entreteniment (àrea cultural)	- Independència, autonomia (àrea personal) - Respecte als altres (àrea social) - Fer amics (àrea social) - Esforç, treballar bé (àrea laboral) - Salut i eficiència física i corporal (àrea natural) - Coneixement, cultura (àrea cultural)	- Millora personal constant (àrea personal) - Amistat profunda (àrea social) - Solidaritat (àrea social) - Complir la vocació, gaudir del talent (àrea laboral) - Tenir cura de la natura (àrea natural) - Crear alguna cosa, contemplar el que és bell (àrea cultural)

Quins valors compro i quins no?³⁸



Val la pena preguntar-se quins són els valors que han de guiar la meva vida, quins em quedo i quins no.

Fes una llista d' "**hauria de...**" en els següents àmbits :

- En les relacions
- A casa
- Activitats d'oci i socials
- En la feina
- Activitats creatives
- Autoperfeccionament (formació, experiències de creixement)
- Activitats sexuals
- Activitats polítiques i comunitàries
- Diners i finances
- Cura de si mateix
- Menjar
- Formes de manejar i expressar els sentiments
- Experiència interior
- Sentiments no expressats
- Còlera
- Por
- Tristesa
- Dolor físic
- Goig
- Atracció sexual
- Amor
- Pensaments no expressats
- Desigs no expressats



Repasa la llista de hauria de i examina el llenguatge que utilitzes.

Busca les conseqüències d'aplicar la regla a la situació específica (prescindint dels conceptes de bé o mal).

Mira si aquest principi t'és útil o et limita.

Pregunta si la norma quadra amb qui ets (té sentit per tu o és una imposició des de fora?)

- Quins d'aquests valors no són meus sinó de la meva família?
- Quins d'aquests valors em vull quedar?

³⁸ adaptat de Mc Kay i Fanning, 1991

Assertivitat

Ens cal, no només decidir quins són els valors que ens mouen, sinó també saber defensar-los davant les pressions socials que rebem per tal de seguir la norma imperant.

Assertivitat és la capacitat d'autoafirmar els propis drets sense deixar-se manipular i sense manipular als demés.

L'autoafirmació vol dir respectar els meus desigs, necessitats i valors i buscar la seva forma d'expressió adequada a la realitat.

És la negativa a falsejar la meua persona per agradar als altres (o per evitar enfrontaments, per manipular o complaure).

L'arrel de l'autoafirmació és pensar per un mateix. La finalitat de l'autoafirmació és protegir els meus límits. Es mesura no tant per allò en contra del que estem, sinó per allò a favor del que anem.

Quan som assertius ens respectem a nosaltres mateixos, i per tant la nostra autoestima es veu protegida. També a l'inrevés, si no ens sentim dignes d'estimació deixarem que els altres ens trepitgin o s'aprofitin de nosaltres.

Saber donar una resposta assertiva en un moment determinat ens ajuda a respectar-nos i a fer-nos respectar, ens dóna autoconfiança i millora la nostra autoestima. Ens ajuda a mantenir-nos fermes en els nostres principis i comportaments, sense deixar-nos influir per allò que volen els altres.

Algunes persones es defensen atacant els altres (tenen un comportament agressiu). Aquest comportament pot ser eficaç en un moment determinat, però a la llarga pot fer que els altres s'allunyin o ens evitin.

Altres persones no saben què respondre o no volen portar la contrària (actuen inhibidament). Aquesta resposta els porta a deixar-se trepitjar o a sentir-se incompetents.

Saber donar una resposta assertiva en un moment determinat ens ajuda a ser nosaltres mateixos, a actuar amb integritat i responsabilitat. Ens permet respectar-nos a nosaltres mateixos i als altres, i d'aquesta manera un fa el que creu que ha de fer, mantenint el sentit del propi valor i millorant l'autoestima.

Es tracta d'una qüestió d'entrenament i pràctica.

Olga Castanyer (1996) descriu diferents tipus de resposta assertiva:

1. **Assertivitat positiva:** expressió adequada d'allò bo i valuós que observem en altres persones. La iniciativa parteix del propi subjecte. Cal només expressar amb frases adequades i en el moment precís alguna cosa positiva de l'altra persona.

Algunes persones poden interpretar que els estem intentant manipular o que esperem aconseguir alguna cosa a canvi, cal deixar clar que aquest no és l'objectiu.

També pot succeir que costi acceptar un comentari positiu per que no hi estem acostumats o perquè ens fa vergonya. En aquesta situació el que cal dir és: "m'ha agradat molt el teu comentari".

2. **Resposta assertiva elemental:** En moments en que ens sentim poc respectats, desvaloritzats, desqualificats, interromputs per algú altre. Es tracta de donar una resposta amb un to de veu clar i ferm, però no agressiu. "per favor, no insisteixis t'he dit que no puc".

3. **Resposta assertiva empàtica:** s'utilitza quan ens interessa que l'altra persona no se senti ferida, però tampoc volem ser passats per alt. En primer lloc es transmet el reconeixement cap a l'altra persona i posteriorment es plantegen els nostres interessos i drets "entenc que vagis malament de temps i que ara no em puguis tornar els apunts, però els necessito urgentment per demà".

4. **Resposta assertiva ascendent:** es dona quan l'altra persona no es dona per assabentada davant els nostres intents d'assertivitat i intenta repetidament ignorar-nos. "per favor, no m'interrompis..." "t'he demanat abans que no m'interrompis, m'agradaria acabar d'explicar el que et volia dir.." " a veure, puc acabar d'explicar o no em deixaràs?".

Cal tenir en compte que podem influir en la conducta dels altres fins a un cert límit. Si l'altra persona no entra en raons no és responsabilitat nostra.

5. **Assertivitat subjectiva:** s'utilitza aquesta resposta quan tenim clar que l'altre no ha volgut agredir-nos conscientment. Es tracta d'exposar com ens afecta allò que fa l'altre més que d'atacar o culpar. Aquest tipus de resposta s'anomena "missatges jo" i s'empra per expressar les emocions i sentiments.

Quan tu fas...

El resultat és que jo...

Llavors em sento...

I preferiria que...

6. **Resposta assertiva davant l'agressivitat o la no-assertivitat:** s'utilitza bàsicament com defensa davant atacs agressius. Es tracta de sortir-nos del contingut de la situació i fer veure a l'altra persona com s'està comportant i com això impedeix la comunicació. "veig que estàs enfadat i no m'escoltes". Es pot mostrar com podria comportar-se assertivament.

Elogiem



Cada participant enumera dues qualitats positives del seu company/a de la dreta, una que faci referència a un aspecte físic i una altra a un aspecte de personalitat o a alguna habilitat.

La persona que rep l'elogi contesta gràcies i elogia a la persona que seua a la seva dreta.



Quan s'ha acabat la roda de paraules cada participant explica com s'ha sentit tant quan deia l'elogi com quan el rebia.

Preguntes per a la reflexió:

- Reps elogis sovint?
- Com et sents? Què fas quan reps elogis?
- Com creus que se sent l'altra persona davant la teva resposta?
- Com t'agrada que et responguin quan elogies algú?
- Quina utilitat creus que tenen els elogis?

Respostes assertives

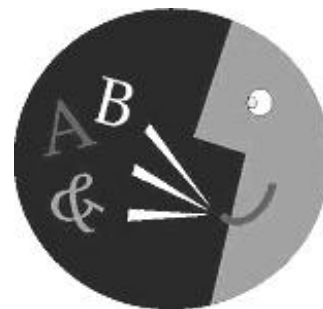


Busca respostes assertives per aquestes situacions i entrena-les amb un company (Haureu de simular la situació que requereix una resposta assertiva).

La persona que provoca la situació (la que no ha de respondre assertivament) pot intentar forçar la situació (ex. ignorar el que l'altre està dient, criticar-lo, pressionar, mostrar rebuig...).

Un cop us heu entrenat, intercanvieu els papers.

Situacions per representar:



- Algú et demana que li deixis alguna cosa que tu no vols deixar.
- Et demanen que facis un favor que tu no vols fer.
- Et regalen alguna cosa que no estàs disposat a acceptar.
- Et demanen que vagis a una sortida a la que tu no vols anar.
- En una reunió un company/a t'interromp constantment i no et deixa parlar.
- Esteu negociant els grups i el cap de departament no vol donar-te el grup que havíeu acordat.
- Et demanen que facis una tasca que no et correspon i a tu et sap greu dir no per que saps que fas una mala passada.
- Hi ha un company que arriba tard sistemàticament en una guàrdia i per tant, l'has de suplir.
- Algú amb qui estàs conversant et dóna una opinió que consideres inadequada (ex. respecte al racisme, masclisme, etc).
- Algú t'esbronca de mala manera perquè diu que vas deixar la classe desendregada i les taules estaven mogudes.
- Observes que un amic o la teva parella mostra cara d'estar enfadada o preocupada i no et diu res.
- El teu cap es mostra excessivament crític amb la teva feina, però manifesta poques raons objectives i moltes interpretacions errònies.
- Et trobes en una botiga i el dependent està molt entretingut conversant amb una altra persona.
- Estàs fent cua per entrar al cinema i algú es cola davant teu.
- Un company del departament fa un comentari sobre tu que et molesta, però saps que no ho fa amb mala intenció.

Respondre assertivament a les crítiques

El meu valor com a persona no puja o baixa en funció del que em diguin els altres, ni de com em valori. Cadascú interpreta el món de la seva manera. El fet que ens critiquin pot tenir més a veure amb la persona que ens critica que amb allò pel que ens critiquen: pot estar relacionat amb trets de la seva personalitat o amb la seva manera habitual de comportar-se (algú que és molt sarcàstic), amb estats fisiològics (per exemple que tingui mal de cap), al seu estat emocional (quan estem enfadats tot ens sembla malament, algunes persones descarreguen la seva ràbia i frustració atacant els altres), amb les seves creences i interpretacions del món, amb les seves necessitats (em critiquen perquè m'han donat una feina que esperaven aconseguir).

Les crítiques que ens fan tenen dos components (en Izquierdo, 1982):

- Es basen en alguna cosa que la persona ha observat en nosaltres o que ha vist que estem fent. Pot ser que tingui part de raó.
- Tenen una part en que avalua o opina negativament sobre allò que ha observat. Podem ignorar-la, ja que som nosaltres els que opinem sobre la nostra pròpia conducta.

Hi ha tres formes com els altres poden criticar-nos:

- Utilitzant la **veritat** (altre cop llegint).
- Utilitzant la **lògica** (si no escoltes no entendràs res).
- Utilitzant la **probabilitat** (si fumes tant et posaràs malalt).

Podem aprendre a afrontar i rebatre les crítiques de manera assertiva. Mac Kay i Davis anomenen aquesta manera afirmativa. L'estil afirmatiu de resposta no ataca, es rendeix o saboteja al crític. El desarma. Quan responem afirmativament a un crític, aclarim els equívocs, reconeixem aquella part de la crítica que considerem justificada, ignorem la resta i posem fi a l'atac, mantenim la nostra autoestima sana.

Aquests autors mostren tres tècniques de resposta afirmativa (assertiva) a la crítica:

- **Reconeixement:** Vol dir assentir a allò que ens diuen. L'objectiu és detenir la crítica immediatament. Segons aquests autors no és necessari demanar disculpes ni donar explicacions si la crítica no ha estat demanada. Cal demanar disculpes quan hem causat un perjudici o donar explicacions si ho creiem oportú. Si que es pot agrair, però l'observació en tots els casos.

Exemple: Ens critiquen per deixar-nos uns papers a secretaria... *"tens raó, hauria de vigilar més on deixo les coses. Gràcies per portar-me els papers"*.

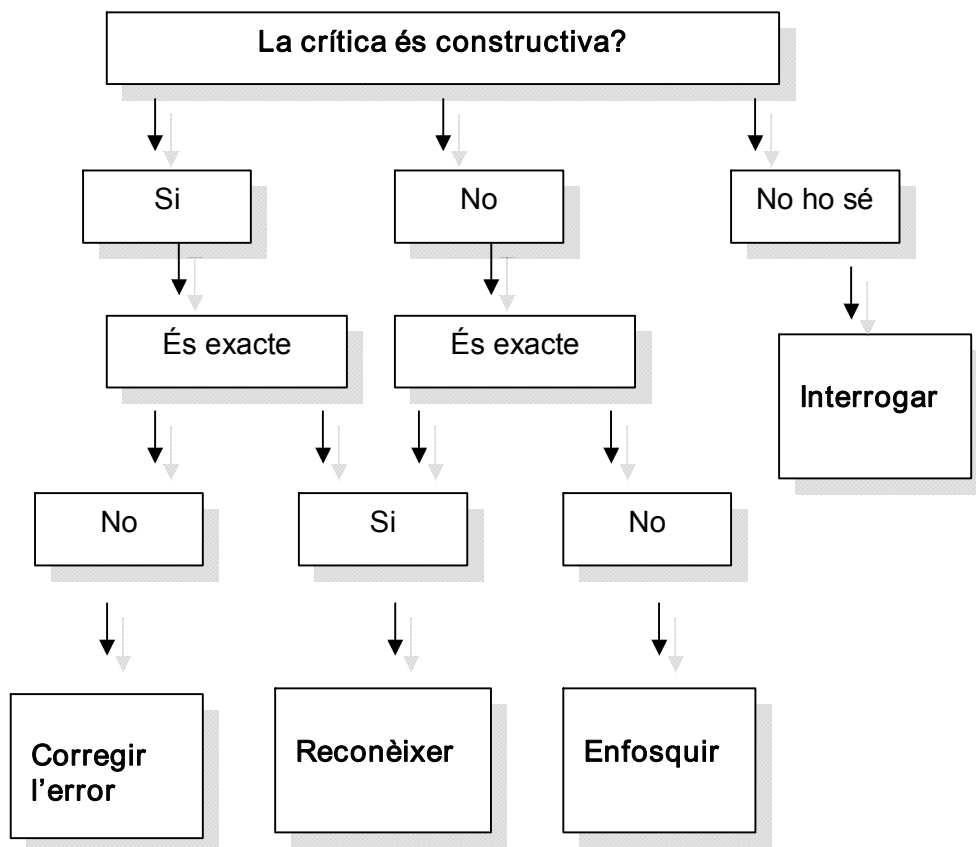
- **Enfosquiment:** Consisteix en un acord nominal amb el crític. S'utilitza quan la crítica no és constructiva ni justificada. Hi ha tres situacions:
 - Assentir en part: només trobem justa una part del que ens diuen i la resta l'ignorem. *"Aquest és el pitjor cafè que he pres mai. Està fluix, aigualit i fred. Espero que el menjar sigui millor que el cafè". "Té raó està fred. Ara li preparo una tassa d'un paquet nou"*.
 - Assentir en termes de probabilitat: és possible que tinguis raó (encara que en realitat no ho crec així). *"Si no et rentes les dents tindràs una gingivitis i et lamentaràs la resta de la teva vida". "Potser pots tenir raó. Podria tenir una gingivitis" (però potser no)*.

- Assentir en principi: admet una part de la crítica sense acceptar totes les suposicions. *“Aquest és una mala eina. Aquest regle et patinarà i et farà perdre la línia”. “Si, és cert, si el regle es mou no quedarà recte”.*

Interrogació: La majoria de les crítiques són vagues. Podem utilitzar preguntes per clarificar la intenció i pretensió del crític. Les paraules clau de la interrogació són “exactament”, “específicament” i “per exemple?”

Si considerem que la crítica és injustificada es pot assenyalar l'error del crític i tancar el tema.

MacKay i Davis presenten el següent arbre per decidir quina tècnica cal utilitzar en cada cas:



La tècnica per expressar crítiques de manera adient és molt similar als “missatges jo”:

- Quan / cada cop que (expressa la crítica de manera concreta, millor que atacar a la persona).
- Això fa que em senti (expressa l'emoció amb to calmat i sense catastrofitzar)
- M'agradaria que (digues el que vol que faci, si pot ser donar varies alternatives, millor que dir “no facis...”)
- Per la meua part em comprometo a (fes notar que també t'esforçaràs perquè tot vagi bé)
- Expressa agraïment per escoltar-te.

Respon a les crítiques



- Què fas quan et critiquen?
- Quin tipus de resposta sols donar?
- Tires la pilota fora o la poses en el lloc que correspon?
- Deixes que et “colin pilotes”?



Pots pensar en crítiques que t'hagin fet darrerament i buscar una resposta assertiva.

Per entrenar-te et presentem algunes crítiques que hauràs de rebatre assertivament:

- Quan em tornaràs els llibres que et vaig deixar?. M'has dit dos cops que me'ls portaries i encara els espero.
- No es pot confiar en tu. Has oblidat que teníem reunió, deixes que s'amunteguin els papers sobre la taula i no puc comptar amb tu quan et necessito.
- Aquest és el pitjor grup que he tingut mai. No fan els deures, no porten el material. Espero que el tutor de l'any vinent sigui millor que tu.
- Val més que vagis a la sortida. Sinó t'agafaran mania i pensaran que passes de tot.
- Si no parles amb aquests pares demà mateix, la cosa empitjorarà i te'n penediràs de no haver-me fet cas.
- Això és tot el que has fet? Jo esperava una memòria d'almenys vint pàgines. Aquí hi falten apartats.

Actitud positiva

Optimisme és esperar que les coses aniran bé a pesar dels contratemps i de les frustracions (Goleman). L'optimisme és una actitud que impedeix caure en l'apatia, la desesperació o la depressió davant les adversitats (sempre que es tracti d'un optimisme realista i no ingenu).

El que una persona sigui o no optimista depèn del seu estil explicatiu:

L'estil explicatiu és una variable de la personalitat relativament estable i amb base cognitiva, que reflexa la forma com la gent explica les raons per les que passen esdeveniments negatius. (Peterson i Seligman 1984). Les situacions desfavorables poden succeir a qualsevol persona, però l'individu fa explicacions atribucionals en les que varia el locus de control, l'estabilitat i el grau de control.

Així doncs, un **estil explicatiu optimista** tendeix a explicar els esdeveniments negatius amb atribucions externes, inestables i controlables (per exemple, vaig perdre el partit per que l'entrenador va demanar les jugades equivocades).

Un **estil explicatiu pessimista** faria una atribució interna, estable i no controlable (vaig perdre el partit perquè físicament tinc poca coordinació). Aquest estil explicatiu s'associa amb el fracàs acadèmic, l'aflicció social, la malaltia física, el rendiment laboral insatisfactori i la depressió. Tot i així cal anar amb compte per que tot i que correlacionen no està clar que hi hagi una relació causa-efecte clara.

Els optimistes creuen que els seus fracassos es deuen a alguna cosa que pot canviar-se. Els pessimistes s'autoatribueixen la culpa dels fracassos. Creuen que es deuen a característiques estables.

Hi ha gent que creu que no té dret a ser feliç i senten que han de provar el seu valor a través dels guanys. Necessitem tenir uns valors per viure satisfactòriament, valorar allò beneficiós de les nostres accions per actuar apropiadament i considerar-nos mereixedors de premis per les nostres accions.

Allò que molts de nosaltres necessitem, tot i que pugui sonar paradògic, és el coratge per tolerar la felicitat sense sabotejar-nos a nosaltres mateixos.

Branden

L'optimisme i l'esperança, a l'igual que la impotència i la desesperació poden aprendre's. Al darrere hi ha l'autoeficàcia, la creença que un té el control dels esdeveniments de la vida i pot fer front als problemes en la mesura en que es presenten (Goleman, 1995).

Hi ha dos errors que ens porten a equívocs en les nostres atribucions:

- Sobreestimar la importància de factors interns o de personalitat, de manera que es creu que un té més control sobre els esdeveniments del que realment tenim.
- Els actors expliquen la seva conducta com si fos provocada de manera externa, però pensen que la conducta dels altres és motivada de manera interna. Així doncs fem responsables als altres dels seus errors però no ens responsabilitzem dels nostres.

En cert sentit, un estil explicatiu optimista és il·lusori quan tendim a ignorar la informació negativa relacionada amb nosaltres mateixos, o culpem a altres o la mala sort per les conseqüències negatives de la vida. De vegades les persones creiem que tenim més control sobre el destí del que realment tenim.

Amb el temps la gent aprèn a veure els fracassos de manera diferent:

- Hi ha qui respon al fracàs intentant estar centrat en la tasca i intentant dominar la situació a pesar dels contratemps i dificultats.
- Altres es rendeixen i abandonen (i tenen una visió fràgil d'ells mateixos). Aquestes són persones amb una orientació motivacional a la indefensió i actuen com si la situació estigués fora de control.

Segons Dweck (en Reeve) els primers no conceben els errors com una falla del jo i se centren en com reparar les dificultats, mentre els segons ho perceben com una incapacitat personal i se centren en buscar el perquè dels errors (la seva escassa habilitat).

Seligman va introduir el concepte de indefensió apresada. Per que es doni cal:

1. Percebre el món com no funcional i incontrolable.
2. Creure que no es té capacitat per sobreposar-se a les situacions.

Seligman creu que la capacitat d'èxit no depèn tant del talent sinó de la capacitat de seguir endavant malgrat els fracassos.

L'adversitat descobreix al geni.

Horaci

L'home es descobreix quan es mesura amb un obstacle.

Antoine de Saint-Exupéry

El meu estil explicatiu



Pensa en dues situacions negatives o conflictives que t'han passat i explica't a tu mateix/a quin va ser el motiu (també pots explicar-ho a un company).

Un cop ho has fet, respon o responeu a les següents preguntes:



- La causa d'aquesta situació es deu a alguna cosa que està dins teu, en una altra persona o a una circumstància?
- En el futur, aquesta situació es presentarà novament?
- La causa és quelcom que tu pots solucionar, o és quelcom sobre el que tens poc o cap control?
- Coincideix aquesta reflexió amb l'explicació que has donat en un inici?
- Tens habilitat per resoldre les situacions difícils?

Test d'actitud positiva³⁹



QUIN GRAU D'ACTITUD POSITIVA TÉ?

- 1. Si acaba de tenir una idea que li sembla molt interessant, quina actitud pren?**
 - A. Necessita que altres persones l'aprovin per seguir pensant que farà.
 - B. La revisa per totes bandes amb les persones idònies i després la posa en pràctica.
 - C. La posa en marxa immediatament.
 - D. Ho deixa per una altra vegada, per por a equivocar-se, per que la veu massa atrevida, per inhibició...
- 2. A l'enfrontar dificultats, com reacciona?**
 - A. Surt corrent.
 - B. S'angoixa.
 - C. Es veu estimulat com un brau davant el color vermell.
 - D. Es manté seré i pren distància per reflexionar i buscar la solució.
- 3. A la pregunta clàssica: davant una botella de vi que conté exactament la meitat de la seva capacitat, què diu?**
 - A. Està mig plena.
 - B. Està mig buida.
 - C. Quina llàstima, podria estar plena.
 - D. Quina sort, podria estar buida.
- 4. Si visualitza amb la ment una paret que li tanca el camí, què pensa a continuació?**
 - A. Se sent incapaç de seguir endavant.
 - B. Té la sensació que li caurà a sobre.
 - C. . Idea una forma de rodejar-la y seguir endavant.
 - D. Pensa em com enderrocar-la.
- 5. Acaba de ser rebutjat/da en un lloc de treball i en sortir al carrer pensa o sent:**
 - A. "Potser no sóc prou capaç per aquesta mena de feina".
 - B. "He de descobrir alguns errors en mi i superar-los".
 - C. "Cada persona té una feina que l'està esperant i arriba tard o d'hora".
 - D. "Jo mai tinc sort".

³⁹ www.inteligencia-emocional.org

6. ¿Quina frase aplicaria o aplica més, en general, davant les circumstàncies de la vida?
- A. "Sempre que plou para".
 - B. "Tot allò que és bo, s'acaba".
 - C. "Els somnis, somnis són".
 - D. "L'últim que es perd és l'esperança".
7. Un familiar o amic li diu que tornarà a les 10. Són quarts de dotze i encara no ha tornat. Quina actitud pren?
- A. Pensa immediatament que ha passat alguna cosa i en qualsevol moment truca a la policia .
 - B. Comença a preocupar-se.
 - C. Enumera totes les raons per les quals es pot haver produït el retard.
 - D. Es posa a mirar la televisió sense pensar en l'assumpte.
8. Acaba de discutir agraïment amb una persona, a la que haurà que seguir tractant, i després de la discussió pensa:
- A. "L'engego a..."
 - B. "Bé, ja ha passat".
 - C. "Com pot ser que no entengui que tinc raó?" .
 - D. "Repasaré la discussió. Segurament hi ha punts en els que puc estar equivocat. Si és així, demanaré disculpes i oblidarem tot l'assumpte" .

Traslladi, al següent quadre cadascuna de les seves respostes. A la filera 1, marqui la lletra de la seva resposta a la pregunta 1, a la filera 2, marqui la lletra de la seva resposta a la pregunta 2 i així successivament.

	BLAU	VERD	VERMELL	GROC
1.	D	A	B	C
2.	A	B	D	C
3.	C	B	A	D
4.	B	A	C	D
5.	D	A	B	C
6.	B	C	A	D
7.	A	B	C	D
8.	A	B	D	C

Cada marca assenyalada atorga 10 punts al color que li correspon.

BLAU: Vostè té gran tendència al pessimisme. Cal que revisi les seves actituds.

VERD: Poca actitud positiva. Recordi que tot es pot veure des d'un angle més favorable, fet que li pot aportar avantatges.

VERMELL: Bona actitud positiva, dotada de adequada sensatesa. No deixi d'enfortir-la, sempre sota el control de la lògica.

GROC: Actitud positiva en grau superlatiu, però li manca l'equilibri que donen el sentit de la prudència i l'exercici de la reflexió. Enforteixi aquestes darreres qualitats, per compensar tant optimisme.

Positiu?



Escriu en una columna els esdeveniments o situacions de la vida que t'han fet sentir malament o trist i en una altra els que t'han fet sentir feliç, tranquil, realitzat o satisfet.

Després puntua'ls del 0 al 10 segons la intensitat dels sentiments viscuts.

Un cop anotat se sumen les puntuacions de les dues columnes.



Per a la reflexió:

- Què diu això sobre la teva vida?
- Creus que en tens una visió més aviat positiva o negativa?
- Què pots fer a partir d'ara per que en un futur les coses siguin millor?
- Què pots fer per prevenir que les mateixes situacions negatives tornin a repetir-se?
- Podries mirar-t'ho d'una altra manera?

BIBLIOGRAFIA

Alonso-Gancedo, N. y Iriarte, C. (2005). *Programa educativo de crecimiento emocional y moral: PECEMO*. Málaga: Ediciones Aljibe, S.L.

Álvarez, R.J (1999) *Cuando el problema es la solución*. Bilbao: Descleé de Brouwer.

Bach, E i Darder, P (2002). *Sedueix-te per seduir*. Barcelona: Edicions 62.

Bandura, A y Walters, R. (1977). *Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad*. Madrid: Alianza.

Bandura, A. (1987). *Pensamiento y acción: principios fundamentales*. Barcelona: Martínez-Roca.

Bandura, A. (1999). *Autoeficacia: Cómo afrontamos los cambios de la sociedad actual*. Bilbao: Descleé de Brouwer.

Bar-On, R (2000). Emotional and social intelligence. Insights from the emotional quotient inventory. En R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.). *The Handbook of emotional intelligence*. New York: Jossey-Bass.

Bello, A. y Crego, A. (2003). *Automanejo emocional. Pautas para la intervención cognitiva con grupos*. Bilbao: Descleé de Brouwer.

Bernard, M.E, Joyce, M.R & Rosewarne, P. (1983). "Helping teachers cope with stress". En A.Ellis, i M.E. Bernard (Eds), *Rational-emotive approaches to the problems of childhood* (pàg 415-466). Nueva York: Plenum Press.

Bermejo-Toro, L. & Prieto-Ursúa: "Teachers' irrational beliefs and their relationship to distress in the profession". *Psychology in Spain*, 2006, Vol. 10 . No 1, 88-96.

Bisquerra, R. (2000/2002). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona. Praxis.

Bisquerra, R. (2002). La competencia emocional. En Álvarez, M. y Bisquerra, R. *Manual de orientación y tutoría*. Barcelona. Cisspraxis.

Bisquerra, R. (2003). "Educación emocional y competencias básicas para la vida". *Revista de Investigación Educativa (RIE)*, 21, 1, 7-43.

Bizcarra, C. (2005). *Encrucijada Emocional*. Bilbao: Descleé de Brouwer.

Blasco, J.L., Bueno, V., Navarro, R. y Torregrosa (2002). *Programa de educación emocional. Propuestas para la tutoría*. Valencia: Consejería de Cultura y Educación de la Generalitat Valenciana.

Boqué, M.C. (2002). *Guía de mediación escolar*. Barcelona: Associació de Mestres Rosa Sensat.

Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima*. Barcelona: Paidós.

Bucay, J. (2004). *Escolta'm. Els contes que em van ensenyar a viure*. Barcelona: La Magrana.

- Bucay, J. (2003). *Cuentos para pensar*. Barcelona: RBA Libros, S.A.
- Caruana, A. (coord) (2005). *Programa de Educación Emocional para la Prevención de la Violencia*. Valencia: Generalitat Valenciana. Conselleria de Cultura, Educació i Esport.
- Carver, C.S., Scheier, M.F. & Weintraub, J.K. (1989). "Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach". *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 56, No. 2, 267-283.
- Castanyer, O. (1996). *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. Bilbao: Desclee De Brouwer.
- Castilla del Pino, C. (2000). *Teoría de los sentimientos*. Barcelona.: Tusquets Editors.
- Collell, J. i Escudé, C. (2003). "L'educació emocional". *Traç, Revista dels mestres de la Garrotxa*, any XIX, núm 37, pp 8-10.
- Conangla, M. M. (2002). *Cómo superar y convivir con las crisis emocionales: la inteligencia emocional aplicada a situaciones límite*. Barcelona: Amat Editorial.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Aprender a fluir*. Barcelona: Kairós.
- Damasio, A. R. (2001). *La sensación de lo que ocurre. Cuerpo y emoción en la construcción de la conciencia*. Madrid: Debate.
- Damasio, A.R. (2006). *En busca de Spinoza*. Barcelona: Crítica.
- Davis, M., Mc Kay, M., & Eshelman, E. R. (1982). *Técnicas de autocontrol emocional*. Barcelona: Martínez-Roca.
- De La Torre, C. y Godoy, A. (2004). "Diferencias Individuales en las Atribuciones Causales de los Docentes y su Influencia en el Componente Afectivo". *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology* - 2004, Vol. 38, Num. 2 pp. 217-224.
- De Paula, I. (2000). *Habilidades sociales: educar hacia la autorregulación*. Barcelona. ICE-Horsori.
- Delors, J. (1996). *Informe de la Unesco La educación encierra un tesoro*. Madrid: Santillana
- Díaz, F. i Montalbán, M. (2003). L'individu com a unitat d'anàlisi. La influència dels valors, percepcions i actituds en el comportament laboral. En Rodríguez Fernández, A, (coord.). *Psicología de las organizaciones*. Barcelona: Fundació per a la Universitat Oberta de Catalunya.
- Ellis, A. (1999). *Controle su ira antes de que ella le controle a usted*. Barcelona: Paidós.
- Ellis, A. (2003). *Ser feliz y vencer las preocupaciones*. Barcelona: Ediciones Obelisco S.L.

Esmorís, E., Grau, F., Ibáñez, R., Rosanas, C. i Segura, D.: L'escola emocionalment intel·ligent. En Gallifa, J.; Pérez, C. ; Rovira, F. (2002): *La intel·ligència emocional i l'escola emocionalment intel·ligent*. Barcelona: Edebé

Echevarria, I. (2002). La regulación de las emociones. En *Corazones inteligentes*. Barcelona: Kairós.

Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2002). "La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela". *Revista Iberoamericana de Educación*, 29, 1-6.

Gallifa i altres (2002). *La intel·ligència emocional i l'escola emocionalment intel·ligent*. Barcelona: Edebé.

Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples: la teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.

Gimeno Bajón, Ana: (1996/2002). *Comprendiendo cómo somos. Dimensiones de la personalidad*. Desclée de Brouwer. Bilbao. Col.Serendipity. Crecimiento personal.

Greenberg, L. S., Rice, L. N., & Elliot, R. (1996). *Facilitando el cambio emocional*. Barcelona: Paidós.

Greenberg, L, y Paivio, S. (1999). *Trabajar con las emociones en psicoterapia*. Barcelona: Paidós.

Goleman (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

Horno, P. (2004). *Eduquem l'afecte. Reflexions per a famílies, professorat, pediatres...* Barcelona: Graó.

Hostie, R. (1982). *Técnicas de dinámica de grupo*. Madrid: Publicaciones ICCE.

Hui, H. (1992). Values and attitudes. En A R. Westwood (eds). *Organizational behaviour*. Hong Kong: Longman.

Iriarte,C.;Alonso-Gancedo,N. y Sobrino, A. (2006).” Relaciones entre el desarrollo emocional y moral a tener en cuenta en el ámbito educativo: propuesta de un programa de intervención”. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, nº 8, Vol 4(1), pp: 177-212.

Izquierdo, A. (1982). *Autocontrol. Aprenda a cambiar su propia vida*. Bilbao: Ediciones Mensajero.

Javaloy,F. (2003). Cómo enseñar la felicidad. *El periódico*,28-12-2003.

Johnson, S. (2000). *¿Quién se ha llevado mi queso?*. Barcelona: Ediciones Urano S.A.

Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.

LeDoux, J. (1999). *El cerebro emocional*. Barcelona: Ariel-Planeta.

Marina, J. A. (1996). *El laberinto sentimental*. Barcelona: Anagrama.

Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En: Salovey, P. Y Sluyter, D. J. (eds). *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. New York: Basic Books, (págs. 3-31.)

Meichenbaum, D. y R. Cameron (1987). Entrenamiento en inoculación de estrés: Hacia un paradigma general para el entrenamiento en habilidades de afrontamiento. En Meichenbaum, D. y M. E. Jaremko. *Prevención y reducción del estrés*. Bilbao: Desclee de Brouwer.

McKay, M. y Fanning, P (1991). *Autoestima. Evaluación y mejora*. Barcelona. Martínez Roca.

Moreno (1998). "Sobre el pensamiento y otros sentimientos". *Cuadernos de pedagogía*, núm 271, pàg 11-20.

Nardone, G. (2002). *Psicosoluciones*. Barcelona: Herder.

Pacte nacional per l'educació: Idees per al debat. Grup d'experts de la comissió "professorat" (coordinada per Josep M^a Terricabras)

Pascual, V., y Cuadrado, M. (Coord.). (2001). *Educación emocional. Programa de actividades para educación secundaria obligatoria*. Barcelona: Praxis.

Payne, R. (1996). *Técnicas de relajación. Guía practica*. Barcelona : Paidotribo.

Quero Castellano, S.; Villa Martín,E.; Castañeiras, C..*Autoconciencia, conciencia corporal y trastorno de pánico..* Fòrum de Recerca (Segones Jornades de Foment de la Investigació). Castelló: . Nacional. 1999 Publicacions de l'UJI. ISBN: 1139-5486.

Ramos, N. y Fernández, P. (2002). El cambio a través de la comunicación. En *Corazones inteligentes*. Barcelona: Kairós.

Redorta, J., Obiols, M. i Bisquerra, R. (2006). *Emoción y conflicto. Aprenda a manejar las emociones*. Barcelona: Paidós.

Reeve, J. (2003). *Motivación y emoción*. México, D.F. : Mc Graw-Hill Interamericana.

Saarni, C.(2000). Emotional competence: A developmental perspective. In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.). *The Handbook of emotional intelligence*. New York: Jossey-Bass.

Salmurri, F. (2004). *Llibertat emocional*. Barcelona: La Magrana

Salovey, P., y Mayer, J. D. (1990). "Emotional Intelligence". *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.

Salovey, P., y Sluyter, D. J. (1997). *Emotional Development and Emotional Intelligence. Educational Implications*. Nueva York: Basic Books.

Seligman, M.E. (1981). *Indefensión: En la depresión, el desarrollo y la muerte*. Madrid: Debate.

Serrat, A. (2005). *PNL para docentes. Mejora tu conocimiento y tus relaciones*. Barcelona: Graó.

Weiner, B. (1986). Attribution, emotion and action. En E.T. Higgins (Eds), *Handbook of Motivation and Cognition*. New York: Guilford.

Weisinger, A. (1998). *La inteligencia emocional en el trabajo*. Buenos Aires: Javier Vergara.