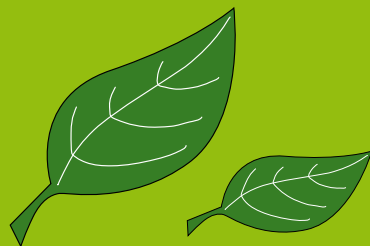


LES EMOCIONS





INDEX



Què són les emocions?	4
Quines són les emocions bàsiques?	5
Com podem aprendre a regular les nostres emocions?	6
Per què és necessària l'educació emocional a la família i a l'escola?	7
És possible ensenyar als nens a controlar les seves emocions?	7
Com pot desenvolupar-se l'educació emocional en nens?	8
Identificar les emocions	9
Comprendre les emocions	11
Expressar les emocions	14
Controlar les emocions	16
Manejar la tristesa	19
Manejar l'alegria	20
Manejar la por	20
Manejar l'enuig	21
Jugant amb les emocions: "El bosc encantat"	22



Què són les emocions?

Una emoció és un procés que s'activa quan l'organisme detecta algun perill, amenaça i desequilibri amb la finalitat de posar en marxa recursos que es troben al seu abast per controlar la situació (Fernández – Abascal i Palermo, 1999). Per tant, les emocions són mecanismes que ens ajuden a reaccionar amb rapidesa davant successos inesperats que funcionen de manera automàtica, són impulsos per actuar. Cada emoció prepara a l'organisme per a una classe diferent de resposta; per exemple, la por provoca un augment del batec cardíac que fa que arribi més sang als músculs afavorint la resposta de fugida.

Cada persona experimenta una emoció de forma particular, depenent de les seves experiències anteriors, del seu aprenentatge i de la situació concreta. Algunes de les reaccions fisiològiques i comportamentals que desencadenen les emocions són innates, mentre que d'altres poden adquirir-se. Unes s'aprenen per experiència directa, com la por o la ira, però la majoria de les vegades s'aprenen per observació de les persones del nostre entorn, d'aquí la importància dels pares i els professors com a model davant els seus fills i alumnes.

Les emocions...

- Les emocions són pròpies de l'ésser humà. Es classifiquen en positives i negatives en funció de la seva contribució al benestar o malestar. Totes les emocions, tant de caràcter positiu com de caràcter negatiu, compleixen funcions importants per a la vida.
- Totes les emocions són vàlides. No existeixen emocions bones o dolentes. Les emocions són energia i l'única energia que és negativa és l'energia estancada. Per aquesta raó, és necessari expressar les emocions negatives retingudes que poden desencadenar problemes majors.
- No podem desconnectar o evitar emocions. Qualsevol intent per controlar-les a través del consum de tabac, alcohol o altres drogues pot generar problemes importants a llarg termini.
- Podem aprendre a manejar-nos amb els nostres estats emocionals.

Quines són les emocions bàsiques?

Hi ha sis categories bàsiques d'emocions:

POR:

Anticipació a una amenaça o perill (real o imaginari) que produeix ansietat, incertesa, inseguretat.

La por és necessària, ja que ens serveix per apartar-nos d'un perill i actuar amb precaució.

SORPRESA:

Sobresalt, sorpresa, desconcert. És molt transitòria i ens permet una aproximació cognitiva per saber què està passant.

Ens ajuda a orientar-nos, a saber què fer, davant una situació nova.

AVERSIÓ:

Disgust o fàstic cap aquell que tenim davant.

Ens produeix rebuig i solem allunyar-nos-en.

IRA:

Ràbia, enuig que apareix quan les coses no surten com volem o ens sentim amenaçats per alguna cosa o algú.

És adaptatiu quan impulsa a fer alguna cosa per resoldre un problema o canviar una situació difícil. Pot comportar risc d'inadaptació quan s'expressa de manera inadequada.

ALEGRIA:

Sensació de benestar i seguretat que sentim quan aconseguim algun desig o veiem complerta alguna il·lusió.

Ens indueix cap a la reproducció (desitgem reproduir aquell succés que ens fa sentir bé).

TRISTESA:

Pena, solitud, pessimisme davant la pèrdua d'alguna cosa important o quan ens han decebut.

La funció de la tristesa és la de demanar ajuda. Ens motiva cap a una nova reintegració personal.

Com podem aprendre a regular les nostres emocions?

Què és la intel·ligència emocional?

La intel·ligència emocional aporta un nou marc per educar la capacitat d'adaptació social i emocional de les persones. Seria el conjunt d'habilitats que serveixen per expressar i controlar els sentiments de manera adequada. Aquestes habilitats poden ser desenvolupades per mitjà de l'aprenentatge i l'experiència quotidiana.

Les quatre habilitats bàsiques per a un control emocional adequat:

1. PERCEPCIÓ, AVALUACIÓ I EXPRESSIÓ DE LES EMOCIONS.

Aquesta habilitat es refereix al grau en què les persones són capaces d'identificar les seves emocions, així com els estats i sensacions fisiològiques i cognitives que comporten. A més, implica la capacitat per expressar adequadament els sentiments i les necessitats que hi estan associades en el moment oportú i de manera correcta.

2. ASSIMILACIÓ O FACILITACIÓ EMOCIONAL. Implica l'habilitat per tenir en compte els sentiments quan realitzem un procés de presa de decisions. Les emocions serveixen per modelar i millorar un pensament al dirigir la nostra atenció cap a la informació significativa, i poden facilitar el canvi de perspectiva i la consideració de nous punts de vista.

3. COMPRESIÓ I ANÀLISI DE LES EMOCIONS. Implica saber etiquetar les emocions i reconèixer en quina categoria s'agrupen els sentiments, així com conèixer les causes que les generen i les conseqüències futures de les nostres accions.

4. REGULACIÓ EMOCIONAL. Suposa la regulació conscient de les emocions. Inclouria la capacitat per estar obert als sentiments, tant positius com negatius. A més, comprendria l'habilitat per regular les emocions moderant les negatives i intensificant les positives sense reprimir ni exagerar la informació que comuniquen.

Per què és necessària l'educació emocional a la família i a l'escola?

L'estudi de les emocions ha adquirit un important desenvolupament tant en l'àmbit de la psicologia com en l'educatiu; fins al punt que això és una realitat que, als Estats Units, s'ha proposat com a objectiu educatiu indispensable l'aprenentatge d'habilitats emocionals que assegurin un desenvolupament saludable a l'adolescència. Aquests programes, amb una important trajectòria, han aconseguit resultats prometedors en aspectes tan importants com la reducció del consum de substàncies addictives, el descens de comportaments agressius a classe, menor consum d'alcohol i tabac, i menor percentatge de conductes autodestructives i antisocials.

És possible ensenyar als nens a controlar les seves emocions?

La major part de les conductes s'aprenen, sobretot dels pares, del professorat i de les persones que envolten el nen. Per aconseguir que el nen aprengui a manejar adequadament les seves emocions, és necessari que els pares i professors tinguin la suficient informació per poder regular i controlar els estats emocionals i facilitar que els nens aprenguin i desenvolupin.

Com es pot desenvolupar l'educació emocional als nens?

Abans de començar a desenvolupar estratègies d'aprenentatge de les diferents habilitats emocionals és necessari destacar alguns aspectes generals que resulten de vital importància emocional:

- Els nens s'aniran formant en la maduresa emocional a mesura que els adults els ensenyin i practiquin amb ells. Aquestes habilitats es poden aprendre aprofitant cada moment quotidià a la llar o a l'aula.
- Ensenyar a controlar les emocions és diferent de reprimir-les. És important que el nen aprengui a expressar-les d'acord amb el moment, la situació i les persones presents.
- Reforçar la idea que totes les emocions són necessàries. No existeixen emocions bones o dolentes.
- Transmetre al nen que tots podem aprendre moltes coses que ens ajuden a guiar i expressar les nostres emocions.

Sempre tenim la possibilitat de triar. Triarem què fer amb l'enuig o amb la pena, podem cridar i colpejar coses o buscar altres formes de descarregar l'enuig que no ens danyin ni a nosaltres ni els altres.

- Aclarir que no podem evitar les emocions. A vegades, davant emocions que ens produeixen malestar com l'enuig, la por o la tristesa, intentem fer qualsevol cosa per deixar de sentir-les. Fins i tot els adults ho fan. Però això no funciona!
- Tots tenim dret als nostres sentiments, fins i tot els de temor.

Identificar les emocions:

Identificar les emocions implica conèixer els senyals emocionals de l'expressió facial, els moviments corporals i el to de veu. Per això podem proposar algunes activitats (proves o preguntes) en les quals es reflecteixen els senyals facials de cada emoció o sentiment.

Alguns exemples d'activitats:

*Endevina... endevinalla

Em poso molt



quan es compleixen els meus



M'



quan tracten malament els meus



Quan algú es



de mi sento



*Endevina... endevinalla

Com se senten?



* Imagina que...

Has ensopegat amb un objecte i al mirar-lo t'has adonat que es tracta d'un mirall màgic. Cada cop que el mires hi apareix un ancià amb una expressió diferent. Sabries dir a quina emoció correspon cada rostre?



Alegria

Enuig

Sorpresa

Por

Tristesa

Comprendre les emocions

És necessari que el nen aprengui a reconèixer que les emocions no apareixen perquè sí, sense raó aparent, sinó que estan associades a situacions concretes. Alguns exemples d'activitats per facilitar al nen la comprensió d'aquesta associació són:

Por

La sentim quan estem davant un perill. Algunes vegades és per alguna cosa real, però en d'altres es produeix per alguna cosa que ens imaginem.

Sorpresa

La sentim com un sobresalt, per alguna cosa que no ens esperem. És un sentiment que dura molt poquet i que serveix per orientar-nos.

Tristesa

La sentim quan perdem alguna cosa important o quan ens han decebut. A vegades produeix ganes de plorar.

Alegria

Es produeix quan aconseguim alguna cosa que desitjàvem molt o quan les coses ens surten bé. Ens transmet una sensació agradable.

Enuig

El sentim quan algú no ens tracta bé o quan les coses no surten com voldríem.

* Petites històries

A en Joan i l'Anna els han regalat llibres que els han agradat molt.
Com se senten?

La Belén estava fent els deures quan el seu germà petit li ha ratllat els exercicis. Com es deu sentir?

L'Andreu se'n va anar a dormir. Quan es va posar dins del llit es va trobar una aranya i a ell no li agraden gens. Com es devia sentir?

La Marta anirà al cine amb la seva tieta, però a l'últim moment la tieta li ha trucat per dir-li que no poden anar al cine perquè està malalta. La Marta se sent molt...

Afegim altres històries que reflecteixin com ens sentim.

* Petites històries

Et trobes en una zona ennuvolada del bosc, no veus gaire bé el que hi ha al teu voltant, però de sobte, auuuuu!!! Un udol de llop ressona. El teu cor s'accelera i et tremolen les cames.

Què sents en aquest instant?

- Vergonya
- Por



* Com et sents si...?

... un company de la teva classe et diu: "Tu no pots jugar".

... un amic et diu que n'empenyis un altre.

... un company et trenca un dibuix que havies fet.

... un conegut et diu que no te'n burlis d'un altre.

* Senyala la paraula que correspon



Alegria



Enviig



Tristesa



Por

Descriu:

Em sento alegre quan...

Expressar les emocions

És important transmetre al nen que tots necessitem saber el que estem sentint i que els altres ho sàpiguen. Expressar les emocions, parlar de com ens sentim, ens ajuda a pensar i actuar de manera adequada. Si compartim les nostres emocions, siguin les que siguin, ens sentirem millor i trobarem ajuda en els altres.

Però... com podem ensenyar a parlar dels teus sentiments als altres?... Podem oferir algunes pistes:

Com pots parlar dels teus sentiments als altres?

Digues-li com et sents i per què:



1. Dos amics et deixen de costat i no deixen que juguis amb ells ni que participis en les seves conversacions. Què els diries?

"Quan intento jugar amb vosaltres marxeu corrent a un altre lloc... i jo em sento trist i sol... M'agradaria que juguéssim tots junts com abans."

2. Discuteixes amb un company perquè no et torna els cromos que li vas deixar. Què li diries?

"T'he deixat els cromos repetits perquè els vegis i ara no me'ls vols donar... A mi això no m'agrada, m'enutja, perquè crec que te'ls quedaràs... Així que, si us plau, vull que me'ls tornis."

3. El teu germà t'ha ajudat a fer els deures de matemàtiques. Què li diries?

"Estic molt content perquè m'has explicat els problemes i així he après a fer-los... M'ha agradat molt que m'ajudessis."

Controlar les emocions

És important que els nens aprenguin una sèrie d'habilitats que els permetin regular i controlar les seves emocions sense exagerar-les o evitar-les. Per això, poden desenvolupar-se diferents estratègies que permetin disminuir les emocions intenses i sentir-se més calmat:

1. Desenvolupar activitats alternatives. Hi ha moltes coses que podem fer quan ens trobem davant una emoció intensa, l'important és determinar quines d'elles són adequades per a cada nen i per a cada situació.

Aprendre formes de controlar-se:

- Allunyar-te del lloc.
- No tornar fins a estar tranquil.
- Respirar profundament.
- Pensar en una altra cosa.
- Comptar fins a 10.
- Passejar.
- Parlar amb un company.
- Escoltar música.
- Llegir.
- Juguar.
- Parlar amb els teus amics.
- Imaginar-te que ets en un altre lloc.
- Veure la TV.
- Recordar la lletra d'una cançó.



2. Tècnica del semàfor. Una altra forma de regulació emocional és la tècnica del semàfor. L'objectiu és que el nen aprengui a associar els colors del semàfor amb les emocions i conducta. A continuació, et mostrem un exemple per facilitar l'aprenentatge d'aquesta habilitat:

El semàfor de les emocions:

VERMELL: PARAR-SE. Quan sentim molta ràbia ens posem molt nerviosos, volem cridar i picar de peus... ALTO! És moment de parar-nos. És com si fossis el conductor d'un cotxe que es troba en un semàfor amb la llum vermella.

GROC: PENSAR. Ara és el moment de parar-se a pensar. Hem d'esbrinar quin és el problema i el que estem sentint. Quan el semàfor està taronja, els conductors pensen, busquen solucions i es preparen per sortir.

VERD: SOLUCIONAR-LO. Via lliure per als vehicles. Ara és el moment de circular de nou. És hora de triar la millor solució i posar-la en marxa.

Per associar les llums del semàfor amb les emocions i la conducta es pot fer un dibuix o prova amb un semàfor i els passos següents:



3. Habilitat per estar obert als estats emocionals i els pensaments negatius. L'objectiu és desdramatitzar les situacions que solen provocar reaccions negatives. Per això, podem posar en pràctica amb el nen les activitats següents:

* El rap de l'optimista:

A vegades m'equivoco... i no passa res



M'embruto les dues mans... i no passa res

Es riuen perquè ploro... i no passa res

Em diuen que sóc ensopit... i no passa res

Em criden l'atenció... i no passa res

Em poso vermell... i no passa res



T'animes a afegir la teva estrofa a aquest rap?

* Què faries si...?

L'objectiu és aprendre a solucionar situacions que es poden provocar per la pressió del grup i aprendre a regular les emocions davant els conflictes.

Què faries si...?

- Un company de classe et diu: "Tu no pots jugar".
- Un company et diu que n'empenyis un altre.
- Un company et trenca el dibuix que havies fet.
- Un company et diu que te'n burlis d'un altre.

Manejar la tristesa

Anima'l a:

- **Dibuixar el que sent.** Pot dibuixar, pintar, fer un collage, escriure... És important que el nen expressi la seva tristesa d'alguna manera. Això l'ajudarà a sentir-se millor.
- **Parlar amb vosaltres, amb els seus avis, amics o companys.** És necessari que compregui que no pot tenir por d'explicar com se sent i de comentar als altres com el poden ajudar.
- **Fer una llista de les coses bones que té.** L'ajudarà a veure el que té de bo al seu voltant.

* La llista de les coses bones de la teva vida

A vegades ens oblidem de les coses bones de la vida. Però n'hi ha moltes! Escriu les teves (per exemple, el meu amic Albert...).

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Manejar l'alegria:

Anima'l a:

- **Contagiar la seva alegria.** Els dies que se senti amb ganes de riure, saltar i cridar, que comparteixi la seva alegria amb els altres, se sentirà millor i ajudarà les persones del seu voltant que se sentin bé.
- **Escriure com se sent** en aquest moment i que el conservi. Pot ser que l'ajudi llegir-ho en altres moments quan es trobi trist o sense ganes de res.
- **Fer-se una foto divertida.** Guardar-la també l'ajudarà mirar-la en moments dolents.

Manejar la por:

Anima'l a:

- **Dibuixar les seves pors.** Si té por dels monstres o d'un animal, que en dibuixi un i que es faci el seu amic. Si té por de les tronades, que escrigui un conte sobre els llamps i els trons.
- **Acceptar la seva por.** Té dret a sentir por, tots som valents per a algunes coses i, al mateix temps, tenim por d'alguna cosa.
- **Divertir-se amb la seva por.** Si l'espanta la foscor, pot utilitzar una lot i convertir-se en un intrèpid explorador de la selva. Si el que li produeix més por és la sang, pot imaginar-se coses que siguin del mateix color, però que li agradin, com tomàquets, globus...
- **Intentar que la por sigui més petita.** És igual a què es té por, ja sigui alguna cosa real o imaginària... pots dir-li: "Hi ha molta gent que també té por de... i s'han adonat que no passa res. Segur que tu també seràs capaç de fer-ho".
- **Parlar-ne.** És important que no ho mantingui en secret. Si la por és molt gran i ho passa molt malament, millor que ho comenti amb vosaltres. Així, el podreu ajudar a comprendre el que està passant.

Manejar l'enuig:

Anima'l a:

- **Saber el motiu real de l'enuig.** No sempre és fàcil saber perquè estem enfadats, a vegades ens enfadem amb el nostre germà petit quan amb qui realment estem enfadats és amb un company que ens ha espatllat el pati. És necessari conèixer les causes que originen l'enuig per buscar una solució.
- **Parar-se a pensar abans d'actuar.** Stop en el semàfor en vermell, esperar i comptar fins a 10 l'ajudarà a no descarregar la seva ràbia i a pensar què és el millor que pot dir o fer.
- **Parlar amb la persona que l'ha molestat.** És important que comenti amb la persona que l'ha fet enfadar com se sent i què necessita. Això sí, sense cridar ni insultar.
- **Respirar tranquil·lament** i imaginar-se que és en un lloc que li agrada molt (platja, camp, en un núvol...), qualsevol lloc serveix.
- **Descarregar la seva ràbia.** Si l'enuig és molt gran, pot colpejar un coixí fins que la fúria sigui més petita.
- **Buscar ajuda en adults** per solucionar la situació.

Jugant amb les emocions: "El bosc encantat"

Perquè resulti més fàcil posar en pràctica les pautes que hem ofert en aquesta guia, et proposem utilitzar el CD del "Bosc Encantat". És un joc per a nens amb edats compreses entre 7 i 9 anys. La seva finalitat és dotar d'estratègies de control emocional que poden convertir-se en elements protectors de comportament de risc en un futur (consum de tabac i alcohol, comportaments disruptius i agressius).

"El bosc encantat" és una aventura a través de la qual els nens adquiriran, de forma lúdica, coneixements bàsics sobre les emocions: quines són, com funcionen i com es poden controlar. El joc es desenvolupa en un entorn imaginari, un bosc encantat, on existeixen llocs i habitants màgics: bruixes, elfs, fades, follets, trols, castells abandonats i llacs misteriosos. En el joc s'han inclòs exercicis de modelatge de l'expressió emocional, proves per generar estats emocionals positius, proves d'exposició a estats emocionals negatius, pautes de regulació...







Asociación Española Contra el Cáncer

Amador de los Ríos, 5. 28010 Madrid

Tel.: 91 319 41 38 Fax: 91 319 09 66

Finançat per:



FES-TESOCI 902 886 226
www.aecc.es
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER