



Sessió 1

Dispositives 1/2/3

Expliquem la nova activitat i l'emmarquem dintre del projecte de l'escola de les intel·ligències múltiples de Howard Gardner. Les intel·ligències intra e inter personal constitueixen la intel·ligència emocional.

Aprofitem per crear un marc de dinàmica dintre d'aquesta activitat, no cal prendre apunts, podem guardar els material, moure el mobiliari, etc.

El primer dia pot ser que això us porti una mica mes de temps, però les següents sessions el grup sol s'organitzarà (donem el temps que calgui, estan aprenent recorda).

En la Temporalització he posat 20' tenint en compte que alguns de vosaltres haureu de canviar d'espai i que es la primera vegada. No us amoïneu si no podeu complir amb els tempos indicats, no mes son per fer-vos una idea...

Diapositiva 4

Recomano que seieu a la mateixa altura que ells i elles, es un moment per connectar amb els/les alumnes.

Com estàs?

Preguntem a tot el grup como està, la idea es que tots parlin, pot ser que durant les primeres sessions us porti una mica mes de temps, però poc a poc això no us portarà mes de 5 minuts.

Explicar la importància de saber com ens trobem cada vegada que fem alguna cosa o al començar la classe, al arribar a l'escola, al tornar del pati... Podeu preguntar si alguna vegada han estat fatal i que potser el que passa es que estic cansat-ada o estic preocupat-ada per alguna cosa i si no me'n adono dificilment ho podré resoldre i que quan diem bé dons també perdem l'oportunitat de gaudir de l'alegria del dia i perdem l'oportunitat de compartir amb els demes.

Al final del document us deixo un llistat de sentiments.

Diapositiva 5 / 6

Expliquem la intel·ligència intrapersonal, de quines habilitats esta formada, que son les que treballarem durant les properes setmanes i que després passarem a la interpersonal.

Ens centrem en l'autoconeixement, es la base sobre la qual construïm la nostra intel·ligència emocional, es el que decidirà como ens comportem, com sentim, quines decisions prenem i com aprenem.

Diapositiva 7

¿Qui ets? Descobreix la teva essència.

Al final del document us envio un conte per si el voleu utilitzar, també es pot fer preguntant a algun alumne qui est?, lo mes normal es que diguin el seu nom, m'has dit com et dius però no qui ets, preguntar a un altre, diran potser que no ho saben, que son persones, nens o nenes, però aquesta informació no ens serveix.



Qui som esta per sobre del nostre nom o cognoms, del nostre sexe o gènere, de si som guapos o lletjos, alts o baixos, prims o grassos...

Pere saber qui som, tothom pensa en tres adjectius qualificatius que ens defineixen com a persones, i que siguin positius. Heu de intentar que tots i totes parlin en positiu sobre si mateixos-as, si algú diu que no sap, pregunta i si ho sabessis? (a vegades els fa vergonya). Pot dir que no et creuràs si algú diu que no te qualitats.

Després reflexionem en la dificultat de parlar de manera positiva d'un mateix, si estan acostumats a sentir aquestes valoracions positives de l'entorn (escoltar el que diuen) Aquesta dinàmica us donarà molta informació sobre el grau d'autoestima d'algunes persones, les que mes dificultat hagin tingut en parlar en positiu.

Ara demanem un tret negatiu, No mes un!!! Veureu como això va mes ràpid... Podeu especificar que diguin el que mes els molestar escoltar, si son mandrosos-es, desastres, bordes, o el que no cal que els diguin perquè ja so diuen ells sols, insegurs-es, tímids-es, etc.

Podeu preguntar si s'han sentit identificats amb el que deien els altres, us sorprendrà que la majoria dirà que si, tenim mes facilitat per detectar lo negatiu que lo positiu.

Reflexió: avui, ha a aquesta classe han vingut las persones (repeteix els trets negatius que puguis recordar) PERO també han vingut les persones (ara repeteix les positives, tantes como puguis recordar). Quan me'n adono de que tinc trets de personalitat positius estic connectant amb la meva essència, la meva millor versió i tenint en compte que l'entorn no m'ho recorda de qui es la responsabilitat de mostrar o mantenir els meus aspectes positius?

Com serà fer las coses que fas, anar als llocs que hi vas, o parlar amb les persones que parles connectat amb aquesta part positiva que ara ja saps que tens? (estem projectant futur). Podeu dir que us encantaria que durant les properes sessions d'aquesta activitat us agradaria molt que tots poguéssim estar connectats a aquestes millors versions.

Diapositiva 8

Visualització del vídeo

Aquí seria un bon moment per parar si t'has quedat sense temps, recorda que encara necessites 10' per recollir impressions i tornar a l'aula o deixar l'espai como estava abans de començar.

Diapositiva 9

Preguntem per les emocions que surten a la pel·lícula. Escoltem i especifiquem ràbia, por, fàstic, tristesa i alegria. Preguntem quines consideren que son positives o negatives (normalment pensen que la única emoció positiva es l'alegria) i aclarim que no existeixen emocions positives o negatives, ni bones o dolentes no més son emocions i les necessitem totes per sobreviure. Son emocions bàsiques, innates i les sentim encara que no vulguem.

Farem una explicació de totes les emocions, per a que serveixen i quines necessitats tenim sense cobrir quan les sentim. Aprofitem per parlar de la situació actual (confinament, pandèmia)

¿Per a que serveix la ràbia? Escolta les seves idees i fes el mateix per a cada una de les emocions, després d'escoltar tu dones la teva explicació.

Ràbia: serveix per defensar-nos,(pot ser la humanitat no hauria arribat al S.XXI sense la ràbia) , serveix per posar límits, per lluitar per les injustícies, alguna vegada us heu enfadat perquè alguna cosa o norma us ha semblat injusta? (distàncies, no poder fer esport, no poder quedar amb amics) Com creieu que el moviment feminista ha arribat al 2020? Amb quina emoció han pogut lluitar les dones? Quan dic NO es NO es una manera de posar límits.

Hi ha una part de la ràbia que destrueix que es la violència, cops, crits, insults... però també hi ha una part de la ràbia que construeix que es el coratge, la determinació, la valentia... la podem utilitzar per enfortir-nos i viure aquesta situació amb coratge de que ens en sortirem!

Fàstic: el fàstic ens serveix per rebutjar, per no tolerar determinades conductes o grups de gent, quan la sentim en excés ens convertim en persones intolerants (pots aprofitar per fer una reflexió sobre el bulling, el racisme, xenofòbies, com una part de la societat discrimina o rebutja a un altra). En el moment actual ens serveix per no acceptar que algunes persones no compleixin amb les mesures de seguretat que ens ajuden a tots i a totes.

Tristesia: serveix per acceptar coses inevitables, tots ens hem sentit tristos durant el confinament oi?, tots hem perdut d'alguna manera, a vegades no cal perdre un ser estimat, perdem la llibertat, les relacions afectives amb família i amics.

La tristesa serveix per parar, per reflexionar, per donar-nos compte de que no podem mes i demanar ajuda si cal, creieu que existiria la empatia sense la tristesa?

Que creieu que necessita una persona que esta trista? Escolta el que diuen... La necessitat es afecte, amor, sentir que algú em valora, que soc important, recolzament dels altres. Pots preguntar si han vist la pel·lícula i si recorden quina emoció fa a la protagonista tornar a casa, es la tristesa, ens ajuda a tornar amb els que ens estimen.

Por: es un detector de perill, ens avisa de que no tenim recursos per afrontar el que ens esta succeint, es prudència, gracies a la por no caminem pels terrats o ens enfilem a un barranc.

Pregunta que necessitem i escolta. La paraula clau es **SEGURETAT**, pregunta si alguna vegada s'han amagat sota els llençols, como s'han sentir? Mes segurs? Recorda'ls que la seguretat a vegades no depèn d'un mateix, en ocasions necessitem als altres per sentir-nos segurs. Pots posar un exemple personal sobre la por (jo parlo de que en ocasions, he d'anar a buscar el cotxe i passar sota la via del tren, quan es fosc tinc por encara que soc una persona molt segura de mi mateixa, però si algú te el cotxe en el mateix lloc que jo, com que m'acompanyen ja no tinc por. Es molt important deixar clara una vegada mes la importància de aprendre a demanar ajuda si cal.

Durant la pandèmia gràcies a la por ens posem les mascaretes i ens rentem les mans, si algú diu que no se la posa per por sinó perquè l'obliguen podeu dir que llavors el que tenim por es a la sanció a les multes per anar sense mascareta.

Alegria: serveix per compartir i sentir-nos feliços, la sentim quan les coses ens surten com volem o millor. Pots preguntar si es pot sentir no mes alegria, o que passaria si no mes sentíssim aquesta emoció.

Es important deixar clar que no mes amb la alegria viuríem en un mon imaginari, no valoraríem res ni ens importaríem les persones estimades, la única emoció que semblava positiva per si sola no ens serveix per viure una vida plena.

Diapositiva 10

Reflexió

Recomano que seieu a la mateixa altura que ells i elles, es un moment per connectar amb els/les alumnes.

Aquí seria un bon moment per parar si t'has quedat sense temps.

Explica que el que farem es una reflexió personal, no cal compartir res, que cadascú-una faci la seva construcció mental del que diràs. Pensa en la propera vegada que t'enfadis, que t'enfadis molt, si aquest enfado correspon a lo que està succeint o no. Ara saps que quan tens por el que necessites es seguretat i que quan estàs trist-a el que necessites es afecte o recolzament. Si t'acostumes a expressar les teves emocions no mes a traves de la ràbia Que et torna el mon? (no esperis resposta) Mes ràbia! Si ho fas estan perdent qualsevol oportunitat de cobrir les teves verdaderes necessitats, recorda que a vegades et caldran els altres per donar-te seguretat o recolzament.

Pregunta: te senti el que estic dient? Fes silenci.

Diapositiva 11

Explicació del funcionament del cervell basada en la Teoria del cervell trium de Paul MacLean dels anys 70. Aquesta teoria diu que tots tenim tres cervells.

M'agrada explicar que com que soc una "friqui" de les emocions a vegades imagino que dintre del nostre cap viuen els ninos que surten a la pel·lícula i que ells prenen els comandaments però això a vegades dic coses que no sento i després em penedeixo o faig coses que després em fan sentir malament, us ha passat això alguna vegada?

Cervell reptilià: el de l'instint, alguna vegada t'han picat i has donat un cop de puny sense pensar? O t'has enfadat i has donat un cop a la porta? Aquest cervell no ens deixa pensar, recupera si al principi algú s'ha definit com agressiu, mal caràcter, que s'enfada molt ràpidament, impulsiu...

Alguna vegada us han dit que no escolteu i que amb vosaltres no es pot parlar? (segur que diran que si). La propera vegada que escolteu això heu de saber que es veritat, no podeu escoltar ni pensar perquè esteu segrestats per aquesta part del cervell.

Els adults també ens segresta aquest cervell per això a vegades no et deixen explicar-te i et fan callar. Si et torna a passar es el moment de callar, no vol dir que t'hagis de conformar amb una injustícia, no mes vol dir que en aquesta moment no hi ha capacitat de diàleg.

En la pel·lícula es veu molt clarament quan la nena esta molesta i parla al pare, aquest ho interpreta amb males maneres i connecta amb la seva part reptiliana, això fa que la nena es

molesti mes i contesta pitjor, el pare ho detecta com “alto nivell de chuleria” i al final tenim una explosió de ninos vermells.

El millor que podem fer es callar i donar-nos espai, mes endavant aprendrem com fer-lo.

Sistema límbic: es el cervell de les sensacions físiques, una emoció produeix una reacció química al nostre cos, alguna vegada heu tingut mal de panxa dels nervis? Es aquest cervell l'encarregat, recupera les inseguretats, tímidesa, vergonya.. si abans la han dit o si no la poses tu com a exemple.

MacLean diu que aquest cervell el compartim amb els mamífers oi que podeu veure si el vostre gos esta content?

Alguna vegada heu estar al Limbo? La lluna de valencia? Empanades? Es quan us segresta aquest cervell, he de fer alguna cosa per tornar.

Neocòrtex: es el cervell humà, el que ens distingeix de la resta d'animals. Alguna vegada heu estat tot el dia amb una idea al cap, rallats? Li dono tantes voltes al que he de fer que al final no faig res? Es important que es donin compte de que encara que els hi diem que han de pensar, nomes pensant tampoc podem tenir benestar.

Pot preguntar si s'han sentit identificats. Explica que tots tenim els tres i que aprendrem com utilitzar-los. Si passes molta estona en el reptilià pot ser hauries d'utilitzar una mica mes el neocòrtex, si passes molt de temps en el límbic, dubtant de tu mateix-a o ballant amb les inseguretats pot ser baixar al reptilià i agafar coratge et vindria bé. Si et passes la vida en el neocòrtex por ser el límbic et servirà per desconnectar i deixar-te sentir.

Diapositiva 12

Recomano que seieu a la mateixa altura que ells i elles, es un moment per connectar amb els/les alumnes.

Explica el maletí. Intenta que tots parlin encara que sigui una paraula. Pots fer dues rondes, una de que hem après avui, que posin paraules i altre amb una paraula, tu també!! Recorda que no hi ha respostes correctes o incorrecte, es un moment per escoltar. Si no saben que dir pot suggerir que com explicarien a algú que no hagi vingut a classe el que hem fet.

20'	Presentació i explicació (diapos 1- 2 – 3)
10'	Com estàs? (diapo 4)
5'	Explicació (diapo 5-6)
10'	Qui soc? (diapo 7)
5'	Vídeo emocions (diapo 8)
10'	Explicació emocions (diapo 9)
5'	Reflexió (diapo 10)
10'	El meu cervell (diapo 11)
10'	Que me'n porto avui (diapo 12) tornar a deixar la classe com estava o tornar a l'aula

Qui soc? Escrit per Maria Navarrete i Fa

Hi ha nits que somio força i no sé per què.

L'altra nit el somni era claríssim, en despertar-me era com si hagués viscut la història, la tenia fresca al cap i em vaig quedar molt satisfeta.

Vaig somiar que viatjava pel cel.

Volant observava com la meva habitació es feia petita, vaig perdre-la de vista i tot d'una estava veient la meva ciutat i marxava d'ella.

El meu país, el cel estrellat, la lluna... oh!... el mar... un mar immens i d'un blau marí intensíssim.

De sobte vaig tornar a terra i em vaig trobar rodejada de... fades!

Totes elles desprenien molta alegria i em van fer sentir molt bé!

Una se'm va acostar i em va preguntar... TU, QUI ETS?

- Soc... - i li vaig dir el meu nom.

- No, no et pregunto el teu nom... vull saber qui ets?

- Doncs...- i li vaig dir que vivia a...

- No! – va dir abans que jo pogués dir el nom de la meva ciutat

- No m'interessa saber on vius! Això no és important! Em pots dir qui ets?

- Jo, no ho sé, soc filla de...

- Mira que n'ets! No vull saber res de la teva família... vull saber qui ets tu!

- Soc una estudiant ...

- Ja hi tornem! No m'interessa el que estudies, ni si has aconseguit sentir-te orgullosa per alguna cosa. Et torno a repetir que vull saber qui ets tu!

Tanta pregunta va començar a atabalar-me una mica... què volia que li expliqués més?

No entenia res!

Les altres fades em miraven amb simpatia i semblava que es feien càrrec del meu patiment. Algú em va dir:

- No t'amoïnis... és més senzill del que creus!

Fent un esforç per trobar una resposta vaig dir:

- Soc genial cuinant i jugant a bàsquet!

La primera fada va esclatar en un riure molt divertit... no es reia de mi, reia de la meua insistència en definir-me de forma tan supèrflua.

Mira - em va dir- imagina per un moment que no vius on vius i que ara mateix te n'aniràs a viure al mig de l'Àfrica amb una tribu que encara viu en comunitat i que no té cap mena de relació amb el que tu coneixes com a civilització.

I de cop... com si les seves paraules fossin màgiques, estava jo allà, al mig de l'Àfrica, asseguda al terra, gairebé sense roba i amb un munt de criatures al voltant... Ostres... quins pits i quina panxa més gegant... Estic embarassada!!!

Jo que només tinc 15 anys!

I així, observant el que m'envoltava,... observant aquella nova vida, vaig tornar a escoltar:

- Ara... tu qui ets?

- Una dona embarassada?- vaig dir jo

- Caram que ets dura de pelar! Qui ets tu al marge del cos que t'ha tocat portar?

De sobte ho vaig veure tot clar i em vaig començar a veure en un munt de cossos diferents, envoltada de persones diferents, en espais de temps diferents.

Em vaig veure com un llenyataire treballant al mig de la muntanya amb d'altres companys i rient amb ells.

Em vaig veure com una petita noieta morta de fred, sense sabates, demanant almoina davant d'una església però curiosament em vaig veure somrient.

També vaig veure'm en un gran vaixell que surava els oceans, cuinant amb una olla gegant, rient com un boig i cantant cançons... i així van anar passant davant meu un munt de personatges tots ells diferents...però jo sabia que tots i totes eren jo.

Ara em diràs qui ets tu realment?- vaig sentir que em preguntaven de nou.

Vaig somriure i li vaig contestar:

Jo soc alegre, optimista i positiva.

Soc treballadora i inquieta.

Soc pacient i humil.

Soc agraïda.

I em vaig despertar...

Per fi sé qui soc realment!

EMOCIONES, SENTIMIENTOS, ESTADOS DE ÁNIMO Y OTROS TÉRMINOS RELACIONADOS:

1/ Tristeza:

Tormento	Añoranza	Abandono
Pesimismo	Humillación	Desánimo
Pesar	Depresión	Lástima
Decepción	Suplicio	Desesperación
Remordimiento	Culpa	Infelicidad
Rechazo	Aislamiento	Dolor
Bochorno	Derrota	Desaliento
Sufrimiento	Insulto	Arrepentimiento
Angustia	Tristeza	Soledad
Disgusto	Melancolía	Condolencia

2/ Miedo:

Alarma	Tensión	Humillación
Terror	Pavor	Temor
Nerviosismo	Miedo	Preocupación
Aflicción	Histerismo	Horror
Shock	Desasosiego	Ansiedad
Pánico	Susto	Vergüenza
Inseguridad	Alienación	

3/ Rabia:

Enojo	Hostilidad	Ira
Malhumor	Envidia	
Indignación	Inquietud	Odio
Venganza	Cólera	Aspereza
Irritación	Resentimiento	Violencia
Exasperación	Celos	Rencor
Furia	Fastidio	Enfado

4/ Alegría:

Emoción	Entusiasmo	Buen Humor
Jovialidad	Estímulo	Gozo
Felicidad	Impaciencia	Brío
Euforia	Alivio	Agradecimiento
Contento	Alborozo	Éxtasis
Triunfo	Deleite	Excitación
Fascinación	Jolgorio	Orgullo
Dicha	Satisfacción	Embeleso
Alegría	Esperanza	
Júbilo	Regocijo	