



Intel·ligència Emocional

Aprendre a reconèixer i gestionar les nostres emocions

Penseu que seria millor no sentir emocions?



Reflexionem junts

Imagina un món sense emocions: sense alegria, però també sense tristesa. Sense por, però tampoc sense sorpresa. Seria realment millor? Què perdriem? Compartim les nostres primeres impressions.

Les emocions ens fan humans i ens connecten amb els altres.

Què són les emocions?



Respostes naturals

Del cos i la ment davant del que ens passa cada dia



Universals

Totes les persones sentim emocions, sense excepció



Cap és dolenta

Totes tenen una funció i ens donen informació valuosa

📌 **Missatge clau:** Les emocions no són bones ni dolentes, totes ens donen informació valuosa. El més important és aprendre a reconèixer-les i saber què fer amb elles.

Les sis emocions bàsiques

El psicòleg Paul Ekman va identificar sis emocions bàsiques presents en totes les cultures del món. Cadascuna té una funció específica que ens ajuda a sobreviure i relacionar-nos.

Alegria

Repetir allò que ens fa sentir bé



Fàstic

Protegir-nos del que fa mal



Sorpresa

Reaccionar davant l'inesperat



Tristesa

Parar i buscar suport



Por

Protegir-nos davant del perill



Ràbia

Alertar-nos d'injustícies



Alegria, tristesa i por

1

Alegria

Funció: ens impulsa a repetir allò que ens fa sentir bé. Ens motiva, ens dona energia i ens connecta amb els altres.

Exemple: quan treus bona nota, estàs amb els amics, o aconsegueixes alguna cosa important per a tu.

2

Tristesa

Funció: ens ajuda a parar i reflexionar. Ens convida a buscar suport en els altres i expressar el que necessitem.

Exemple: quan perds alguna cosa important, et falla un amic, o les coses no surten com esperaves.

3

Por

Funció: ens protegeix davant dels perills. Fa que estiguem alerta i preparats per defensar-nos o fugir.

Exemple: quan travesses un carrer i veus un cotxe massa a prop, o abans d'un examen important.

Ràbia, sorpresa i fàstic

1

Ràbia

Funció: ens avisa quan alguna cosa ens pareix injusta o ens fa mal. Ens dona força per defensar-nos, sempre que l'expressem adequadament.

Exemple: quan et tracten de manera injusta, no et respecten, o veuen que algú abusa d'un company.

2

Sorpresa

Funció: ens prepara per reaccionar davant d'allò inesperat. Fa que parem atenció i ens adaptem ràpidament a noves situacions.

Exemple: quan un company et fa una broma, passa una cosa inesperada a classe, o reps una notícia sorprenent.

3

Fàstic

Funció: ens protegeix de coses que poden ser perilloses o nocives. Ens fa allunyar-nos d'allò que ens pot fer mal físicament o emocionalment.

Exemple: una olor molt forta, un menjar en mal estat, o una situació desagradable.

Per a què serveixen les emocions?



Ens informen

Ens diuen com estem i què necessitem en cada moment



Ens ajuden a decidir

Guien les nostres decisions quotidianes de manera natural



Ens connecten

Creen vincles amb altres persones i milloren les relacions



Ens protegeixen

Cuiden la nostra salut emocional i el nostre benestar



Més enllà de les bàsiques

També existeixen emocions secundàries més complexes: vergonya, orgull, calma, enveja, ansietat, gelosia, nostàlgia...



Activitat: Targetes d'emocions

01

Rep la teua targeta

Cada persona rebrà una targeta amb una emoció bàsica o secundària

02

Pensa en un moment

Recorda una situació real on vas sentir aquesta emoció (o inventa'n una típica)

03

Comparteix amb el grup

Explica la teua experiència si et sents còmode/a. Si no, pots passar el torn

Aquesta activitat ens ajuda a posar nom al que sentim i a veure que tothom experimenta emocions similars en diferents situacions.

Activitat: Termòmetre de les emocions

Com funciona?

1. Escriu en un post-it una emoció que hakis sentit recentment
2. Col·loca-la al termòmetre segons la intensitat
3. Observem junts els resultats

Reflexionem

- Quines emocions són més freqüents?
- Què podem fer quan hi ha massa emocions "roges"?

Zona verda

Tranquil·litat i benestar

Em sent calm/a, feliç, relaxat/ada

Zona groga

Nervis i preocupació

Em sent nerviós/a, inquiet/a, amb dubtes

Zona roja

Enuig i estrés

Em sent enfadat/ada, estressat/ada, aclaparat/ada



Reflexió final: Amb quina emoció et quedes hui?

"Curiositat per entendre millor les meues emocions"

"Tranquil·litat en saber que totes les emocions són normals"

"Sorpresa per adonar-me que els altres senten com jo"

Posar nom al que sentim ens ajuda a entendre'ns millor i a conviure de manera més sana amb nosaltres mateixos i amb els altres. Recordeu: totes les emocions són vàlides i valuoses.

Gràcies per la vostra participació! Seguiu explorant el vostre món emocional cada dia.