

KIT DE BENESTAR EMOCIONAL

Departament d'orientació, IES Manuel Sanchis Guarner

1 CONEIX LES TEUES PRÒPIES EMOCIONS

Tin consciència de les teues pròpies emocions

Tenim moltes emocions, però 6 són les bàsiques:



felicitat



tristesa



por



enuig



sorpresa



fàstic

2 MANEJA LES TEUES EMOCIONS

Expressa els teus sentiments amb respecte cap als altres



Posar veu al que sents permet que els altres empaticen amb tu.

Utilitza verbs emocionals com "note", "perceb", "sent" per compte de crec, pense, opine.

3 AUTOMOTIVACIÓ

Impulsa el autocontrol emocional i la gratificació pròpia

Manté l'equilibri entre pense, actue i sent.

Expressa adequadament les teues emocions i regula la expressió emocional.

Genera emocions positives i modera la pròpia reacció emocional.



4 RECONeix LES EMOCIONS DELS ALTRES

Solidaritzat amb els teus companys i practica l'empatia



Compren als altres i estableix vincles emocionals duraders:

Escolta, treballa en equip; ofereix i demana ajuda; participa; comparteix



LIDIA CANET PRATS