

Competències emocionals per a una millor convivència

Rosa Miralles Pascual

rmirall2@xtec.cat

www.rosamiralles.com

www.encajas.live



Per on creieu que comença la millora de la convivència als centres?



Benestar docent?

VECTOR 5 – Benestar emocional i convivència

Referent COCOBE

El 38% dels docents reconeix que el seu estat d'ànim més habitual en la feina és el distançament i la indiferència, – UNESCO

Pel que fa a les fonts d'estrès en la professió, **el que més afecta els professors i les professores és ser intimidats o insultats verbalment per l'alumnat (31%)**, adaptar les classes als qui tenen necessitats educatives especials, així com atendre el benestar socioemocional i la salut mental dels estudiants (28%).

L'informe [Educo Barómetro. El profesorado en España 2023](#), elaborat i publicat recentment per la Fundación SM

Els professionals de l'educació que han acudit al Defensor del Professor ho han fet perquè es troben especialment estressats pels **problemes amb l'administració (30%)**, les dificultats per donar classe (24%), les faltes de respecte per part d'alumnes (24%) o les falses acusacions dels pares (24%),

L'estrès crònic origina la síndrome de *burnout* entre el professorat

L'estat emocional del professorat ha empitjorat

Les intimidacions i insults de l'alumnat, el que causa més estrès als docents.

La salut mental del professorat s'ha vist minvada,

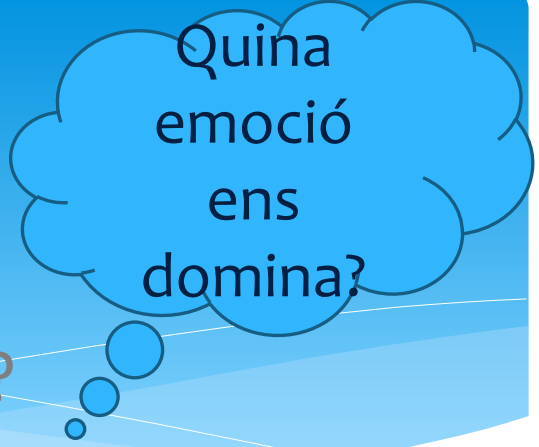
2 de cada 5 docents asseguren haver experimentat esgotament, o ansietat i depressió en l'últim any, i 1 de cada 3 falta d'il·lusió per la seva feina.

Estudi “El defensor del professor”



Preguntes despertador...

El clima!



Quina emoció ens domina?

- * Quin **clima emocional** tens? Quines emocions contagies? Què aportes al grup?
- * Des de quina emoció et relaciones amb l'alumnat, i amb els membres de l'equip, i amb les famílies?
- * Quines situacions vius com a més complexes, difícils en la tasca de la docència? Què és el que més et preocupa?
- * Ets conscient de les **fuites d'energia** que es donen, font d'emocions tòxiques dins l'aula / centre?
- * Com gestionas aquestes circumstàncies adverses? I els conflictes?

Clima emocional = La suma dels intangibles que emanem les persones que compartim un espai.

He llegado a una conclusión aterradora: yo soy el elemento decisivo en el aula. Es mi actitud personal la que crea el clima. Es mi humor diario el que determina el tiempo. Como maestro, poseo un poder tremendo: el de hacer que la vida de un niño sea miserable o feliz... Puedo ser un instrumento de lesión... o de cicatrización.

G. GUINOT, *La tragedia educativa*

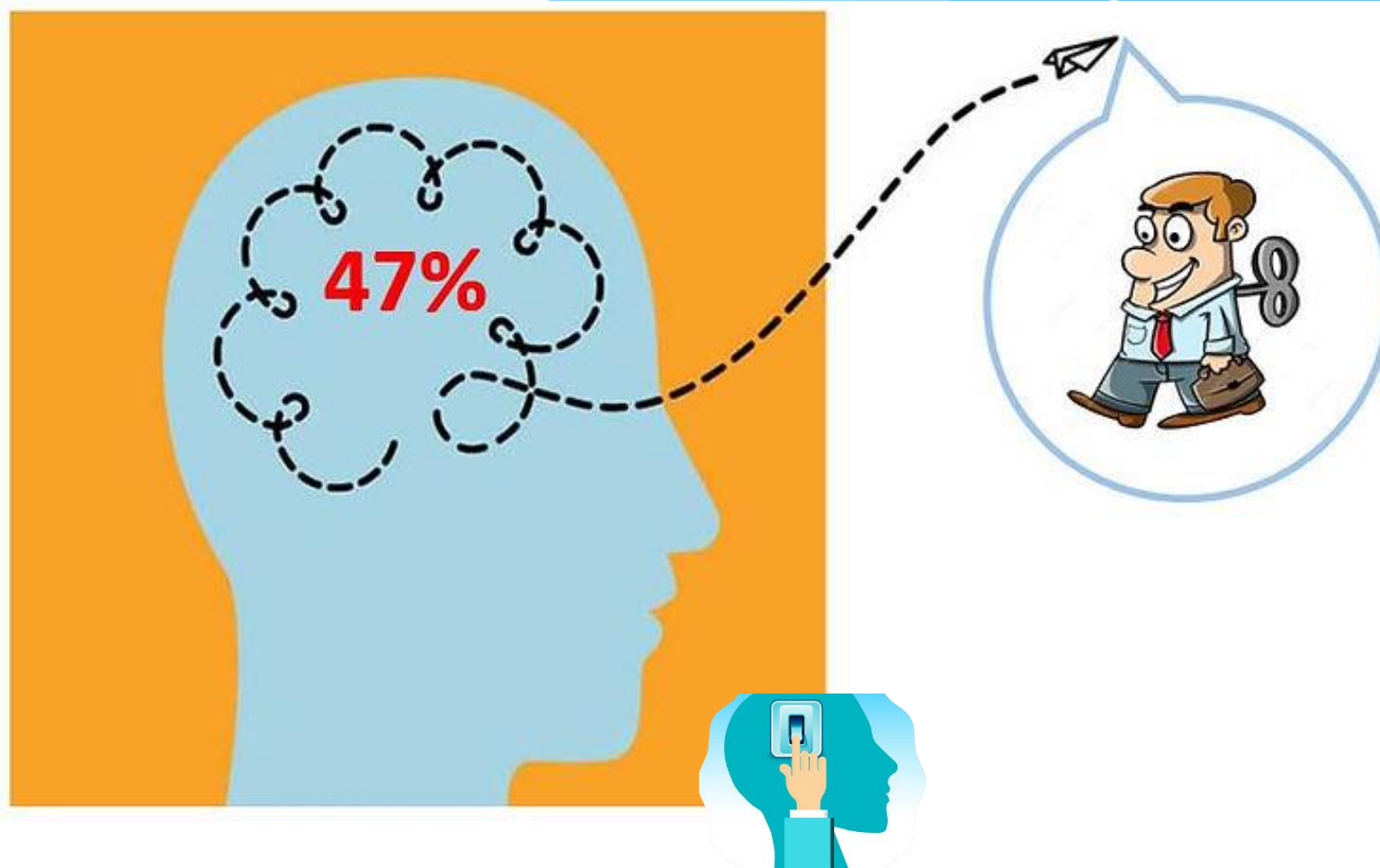
Primer sempre... un/a mateix/a!

Consciència



Si seguim fent el mateix, obtindrem sempre el mateix resultat.

Es necessita acompanyar amb consciència, presència i disponibilitat



Presència



*Estem perdent la capacitat de gaudir de moments importants –
No presència*

Benestar docent... Autocura

* Tres aspectes essencials:

- * **Consciència**, autoconeixement, gestió emocional.
- * **Equilibri** en tots els àmbits de la vida. Pausa. Carregar les bateries. Desenfocar-te per tornar-te a enfocar de nou.
- * **Connexió social**. Relacions positives, de suport, sanes. Confiança i cohesió de l'equip.

Ser
GRANDE
no es una cuestión
*** DE TAMAÑO ***
SINO DE
ACTITUD

Eva Bach

Les prèvies...



- * Som models, que no modèlics. No podem ensenyar allò que no sabem.
- * Cal està format, la informació ajuda però no ho és tot.
- * L'educació emocional és un procés al llarg de tota la vida.
- * Als centres necessitem transversalitat i sistematització.
- * El cervell madura al voltant dels 24 anys.

Intel·ligència i Educació Emocional

Intel·ligència
emocional

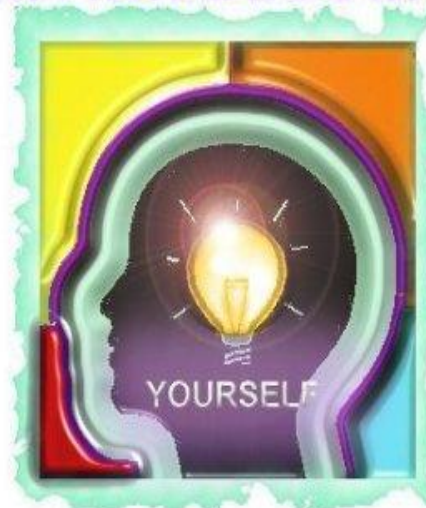


Educació
emocional

Capacitat per reconèixer els nostres sentiments, els dels altres, motivar-nos i manejar adequadament les relacions que mantenim amb els altres i amb nosaltres mateixos.

Goleman, D.

INTRAPERSONAL



Processos d'autoconeixement i de gestió emocional.

INTERPERSONAL

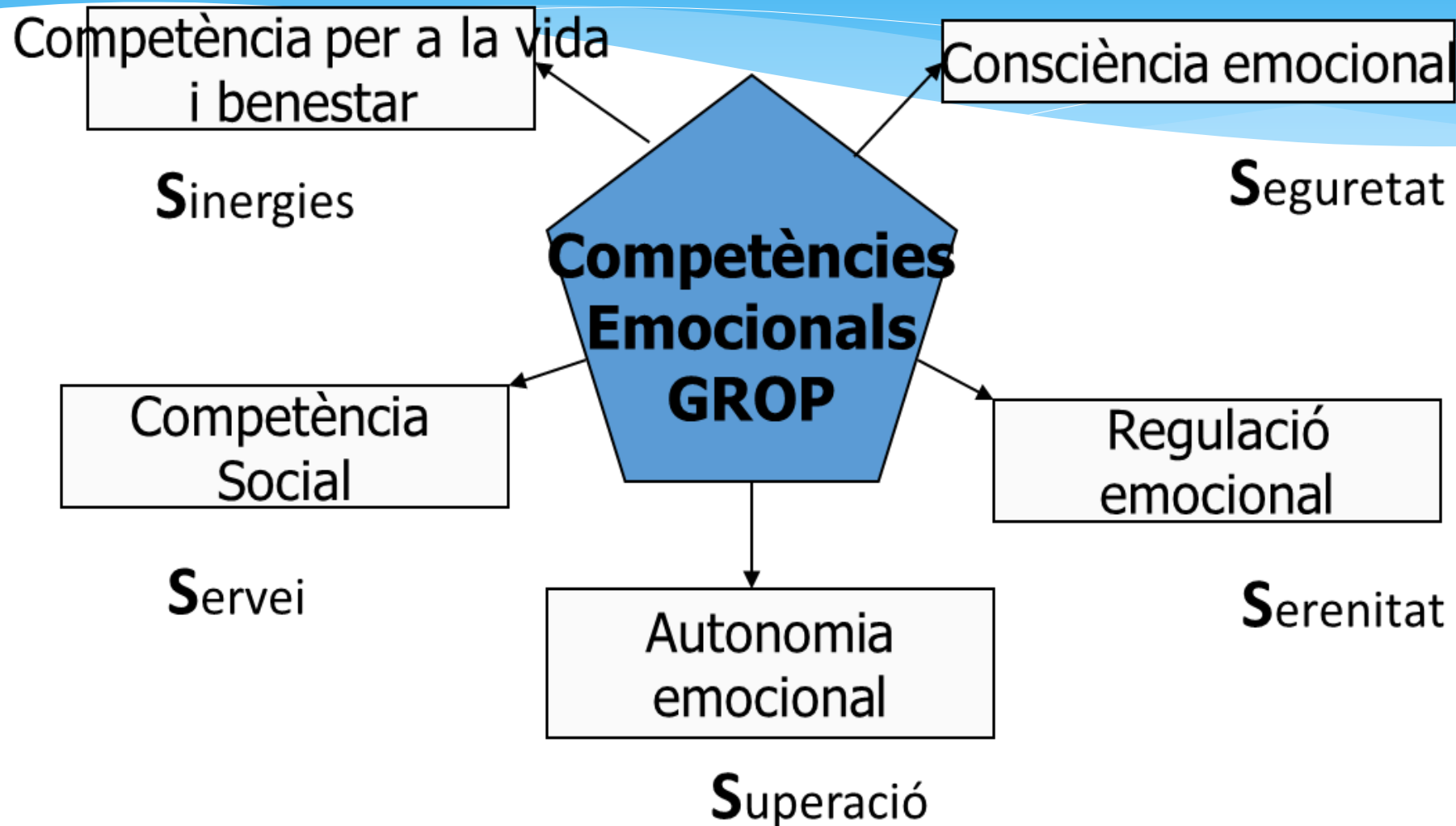


Processos de coneixement de l'alteritat i de gestió de les relacions.

 Carpena, A. ΣΙΜ

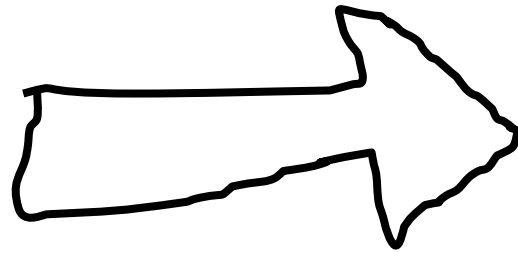
Model pentagonal de competències emocionals

(Bisquerra i Pérez-Escoda, 2007; Bisquerra i Mateo, 2019)



Davant circumstàncies adverses, quan ens sentim amenaçats... connectem amb emocions com...

- Por
- Angoixa
- Estrés
- Ràbia
- Frustració
- Tristesa



Reaccionar

Mode supervivència

Gestió emocional



Desadaptativa

- * Manca o mala gestió emocional
- * Instaurats en la queixa, lamentacions, victimisme
- * Contaminació d'emocions tòxiques (rancúnia, odi, ressentiment, enveges, egos ...)
- * Negativisme
- * Agressivitat
- * Inhibició
- * Afany de protagonisme, autoafirmació
- * Frivolitat (bromista crònic)



Adaptativa

- * Proactivitat
- * Respecte
- * Empatia
- * Generositat
- * Optimisme i positivisme
- * Motivació
- * Solidaritat i acompanyament
- * Emotivitat positiva
- * Humilitat

Descriviu un/a alumne/a...

On poses el focus?

Abundància

Carència



La **COMUNICACIÓ**
Converses des de...



QUEIXÒMETRE

Les persones canvien i es comprometen quan...

Relacions emocionals centrades...

- En els punts forts, en l'abundancia, l'autoimatge positiva i les motivacions.
- Actuant des de l'empatia i la compassió.



- Ens situem amb actitud proactiva i ens sentim més optimistes i motivats, amb ganes d'aprendre i desenvolupar-nos.

- En els punts febles, les mancances, les deficiències, les errades.
- Actuant des del judici i la crítica. Donant consells.



- Ens situem a la defensiva, ens sentim menys inspirats i motivats.

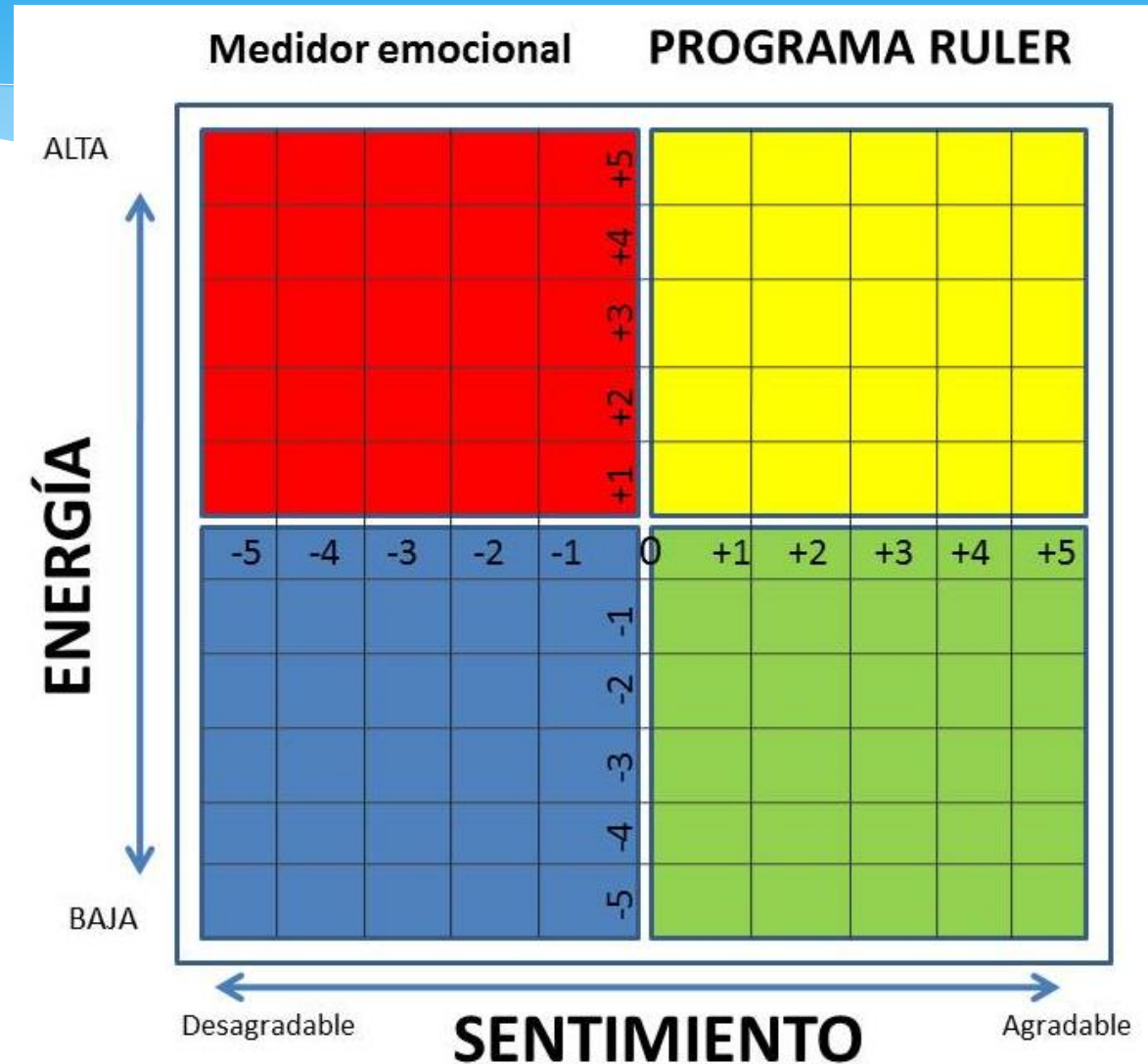
Importància de les emocions

- * Formen part de la vida
- * Actuen abans que la raó
- * Tenen una resposta fisiològica i cognitiva
- * Duren poca estona
- * Son canviants, suaus, intenses com les onades del mar
- * Ens predisposen a actuar
- * Es contagien
- * Saludables i/o tòxiques si no les gestionem bé
- * Capaces de bloquejar la nostra capacitat per pensar, comunicar-nos i comportar-nos.
- * Ens donen informació, son com una mena de brúixola que ens indiquen com estem interiorment i com ens relacionem amb el mon.



Consciència emocional

Com puc conèixer el meu estat emocional?
Ruler



Passos clau

Consciència i gestió – 2 moments



1r

- *Reconèixer l'emoció, sobretot a nivell corporal, percebent la inestabilitat del cos i sentint on es manifesta.
- *Pausa, respirant profundament.
- *Permetre l'emoció, acceptar-la sense judici i deixar-la anar, evitant més pensaments.
- *Reconèixer els pensaments per a no retroalimentar-los i arribar a un segrest emocional.

2n

- *Si ja m'he passat.... Retornar a la calma quan abans, i aprendre (conversa inspiradora)
- *Si la meva acció ha tingut conseqüències negatives cap altres persones o coses...haurem de restaurar... Disculpar-nos.

Estratègies que us poden ajudar en la gestió emocional

Cos – estratègies corporals

Ment – estratègies cognitives

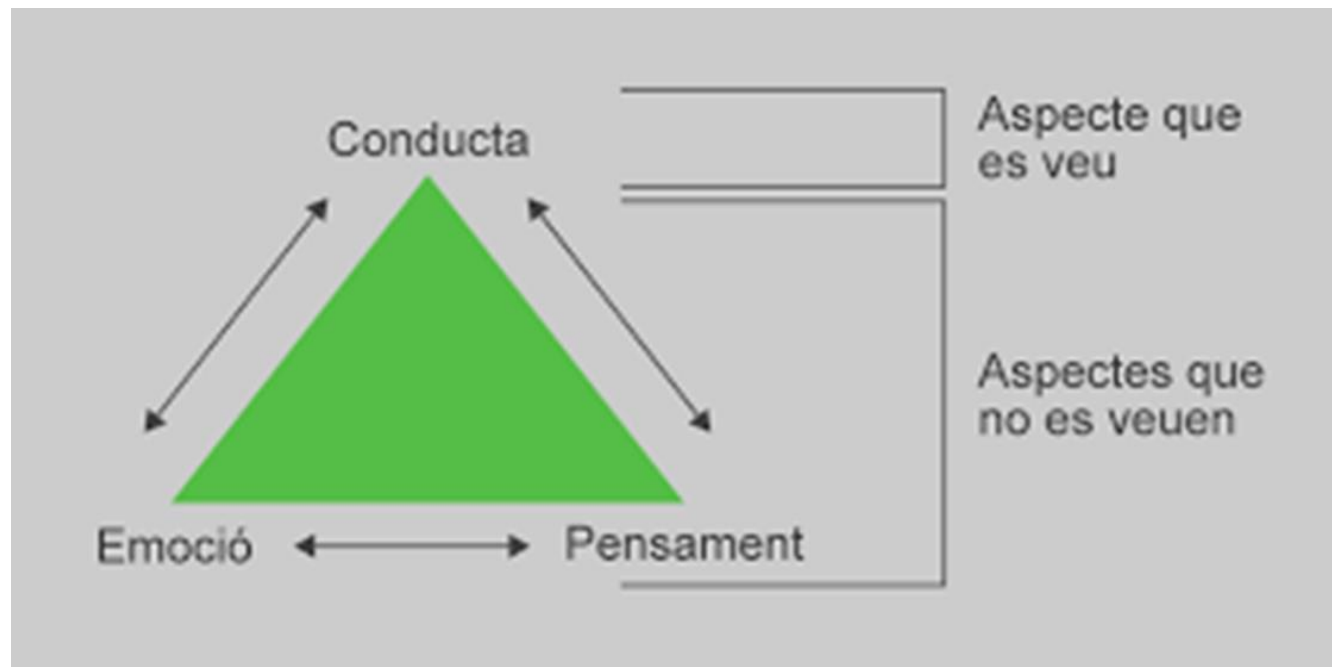
Emocions – intensitat, freqüència i durada - validació

PAUSA - RESPIRACIÓ

Punts de tensió!!!



- S** STOP, PARA, DETENTE
Haz una pausa en lo que sea que estés haciendo
- T** TÓMATE UN MOMENTO
Un respiro. Siéntete tu respiración
- O** OBSERVA y CONECTA
con lo que estás viviendo.
Emociones-
Pensamientos-Cuerpo
- P** PROCEDE- CONTINÚA
Ábrete a nuevas
posibilidades, nuevas
respuestas



Com visualitzeu el curs?



Estratègies més cognitives – pensament:

Pensa en les coses que:



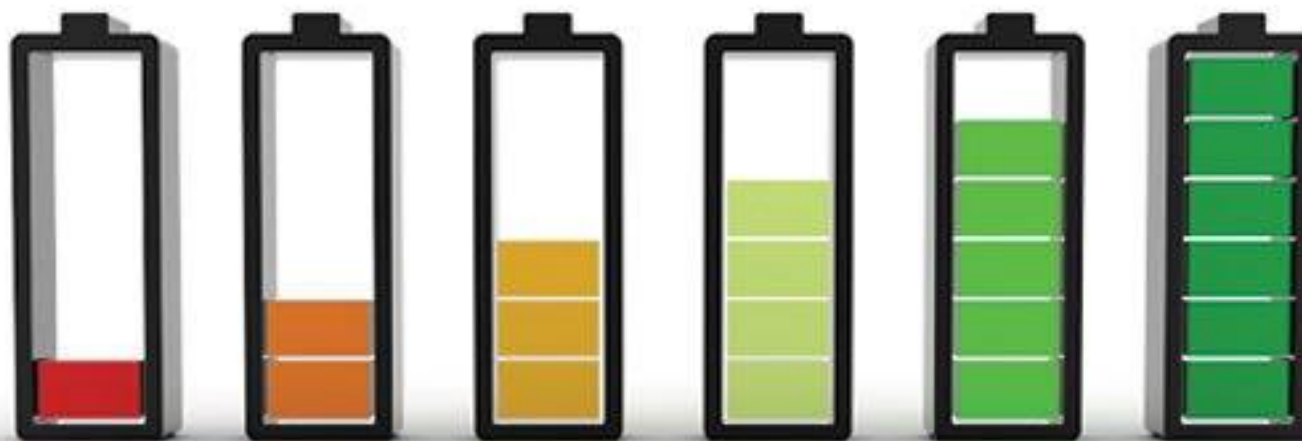
Perdem els papers i ens convertim en víctimes quan ens centrem en allò que no podem controlar i aleshores responsabilitzem als altres del nostre malestar.

Com carregues les bateries?

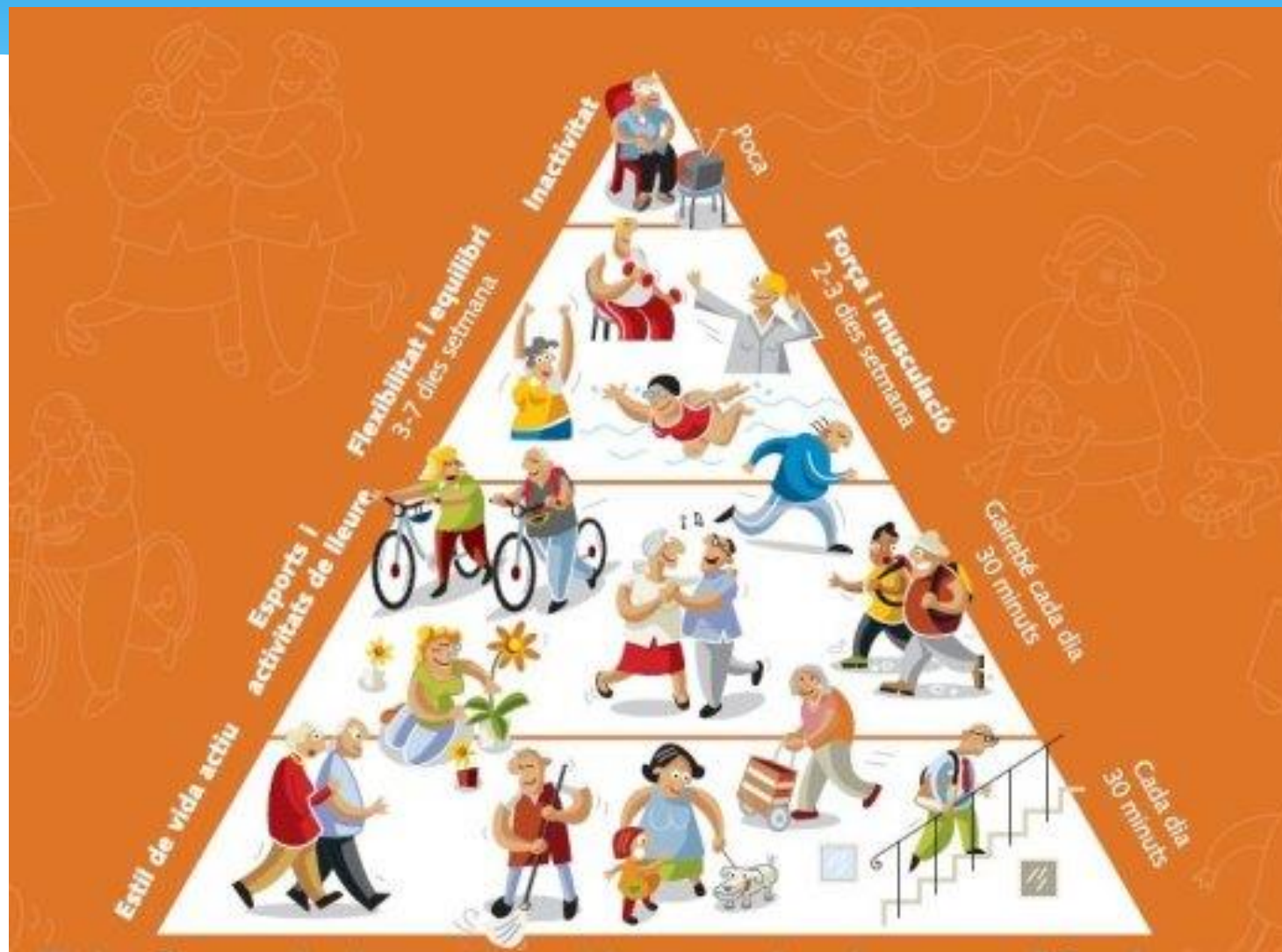
Quines son les teves fonts d'energia emocional?

* Generar-nos emocions positives

Equilibri



Fes exercici físic



Surt a la natura i desperta els sentits

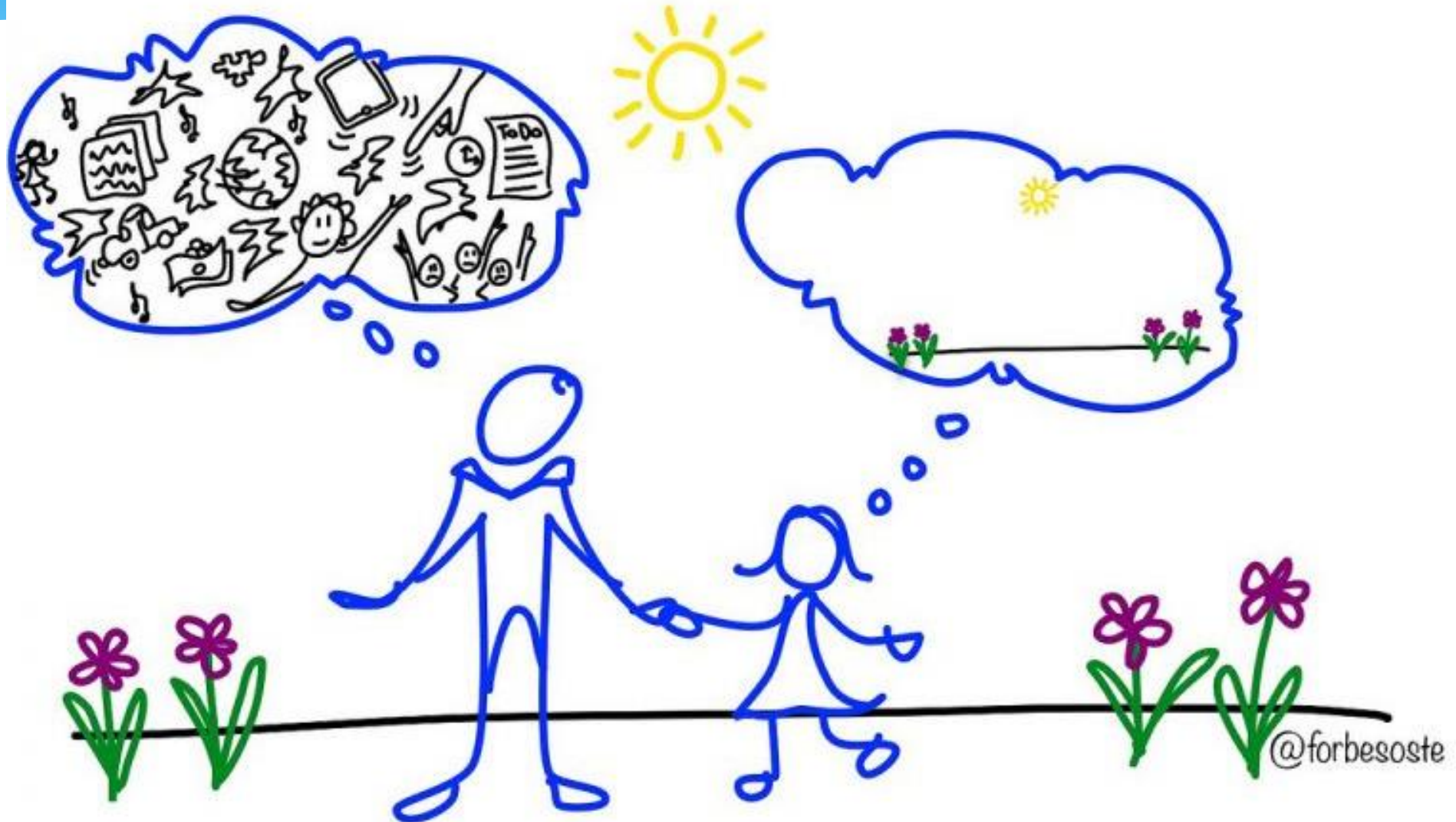
Camina, Olor, Escolta, Mira, Sent...



L'humor!!!



Mindfulness



Mirada atenta i curiosa

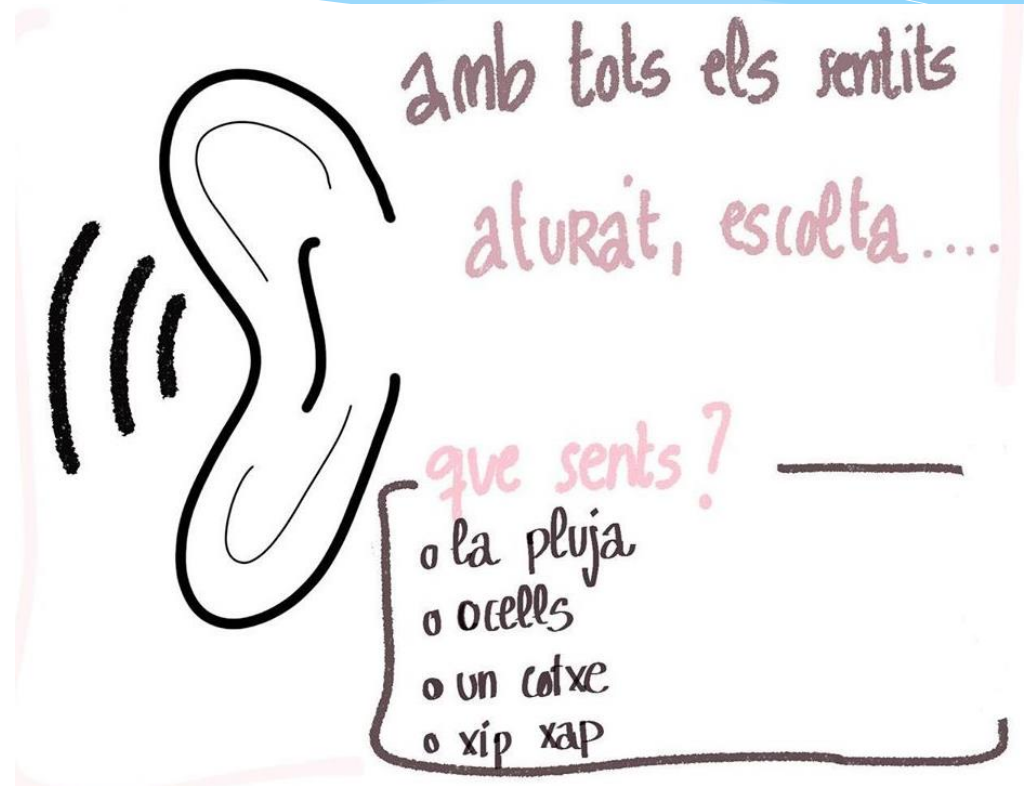
Adona't de coses que habitualment ja No veus...

- Què veus?
- Què ja no veus perquè t'hi has acostumat?
- Què has vist que t'ha sorprès?



La música

- * Recull de músiques que...
- * Ens relaxin
- * Ens concentrin
- * Ens animin, motivin i ens facin pujar l'energia.



La gratitud



Demam arjuda



Consciència i Gestió emocional com a Docent / Tutor/a

ADONAR-SE DE...:

- * Clima – energia – estat emocional
- * Responsabilitat
- * Contagi
- * Impacte
- * On posem el focus
- * Identitat com a Docent
- * De la inseguretat i la por & seguretat i confiança
- * Mirall – creixement personal- oportunitat



Parem...



Competències interpersonals- de relació

- * Com et comuniqueres? Quin és el teu llenguatge verbal i no verbal?
- * Escoltes? Has escoltat la veu de tot l'alumnat aquests dos dies?
- * Legitimes? Sostens?
- * Empatitzes? Jutges?
- * Acceptes diferents perspectives?
- * Ho vius com amenaces o com a oportunitats?
- * Ets assertiu/va?
- * Agraeixes?

**Connexió
social**



El 80% dels conflictes es donen per una mala comunicació

Jo pensava que...

*Interpretem en base a la nostra **PERCEPCIÓ***

*Si no coneixem els mapes dels altres, si no tenim una
mirada oberta i la capacitat d'observació...*

Què us ve al cap quan sentiu la paraula CONFLICTE?

Què necessitem?

Habilitats socio-emocionals bàsiques que ens facilitin la relació amb els altres

- * Gestionar les pròpies emocions
- * L'escolta atenta i empàtica.
- * La comunicació: Paraules boniques, amables, assertives... CNV
- * L'Empatia i la compassió
- * La gestió dels conflictes
- * L'Agraïment

耳聽
到心

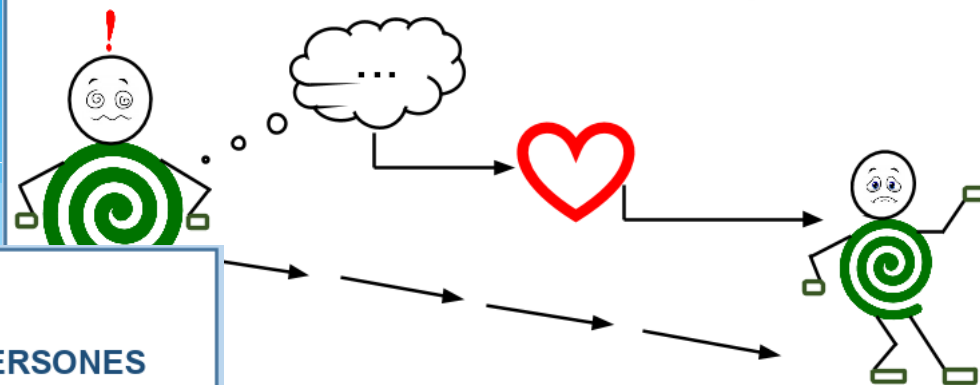
PRINCIPI 1

TOTHOM TÉ UNA PERSPECTIVA ÚNICA I UNA CONTRIBUTIÓ VALUOSA A FER



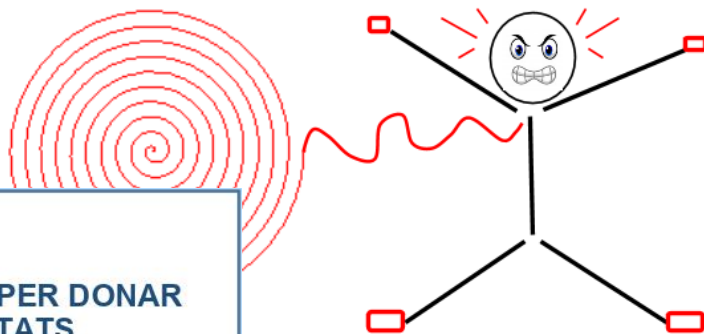
PRINCIPI 2

ELS NOSTRES PENSAMENTS INFLUENCIEN LES NOSTRES EMOCIONS I AMBDÓS INFLUENCIEN EN EL QUE DIEM I FEM



PRINCIPI 3

LES NOSTRES ACCIONS IMPACTEN EN LES PERSONES DEL NOSTRE VOLTANT



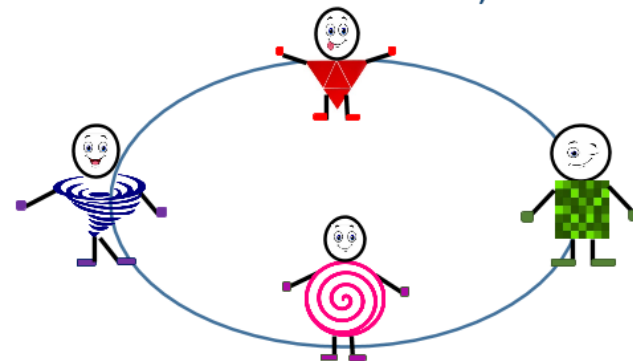
PRINCIPI 4

LES NOSTRES ACCIONS SÓN ESTRATÈGIES PER DONAR RESPOSTA A LES NOSTRES NECESSITATS



PRINCIPI 5

LES PERSONES AFECTADES PER UNA SITUACIÓ O PROBLEMA, SÓN LES MILLOR SITUADES PER RESOLDRE'L (EN COL·LABORACIÓ)



Preguntes



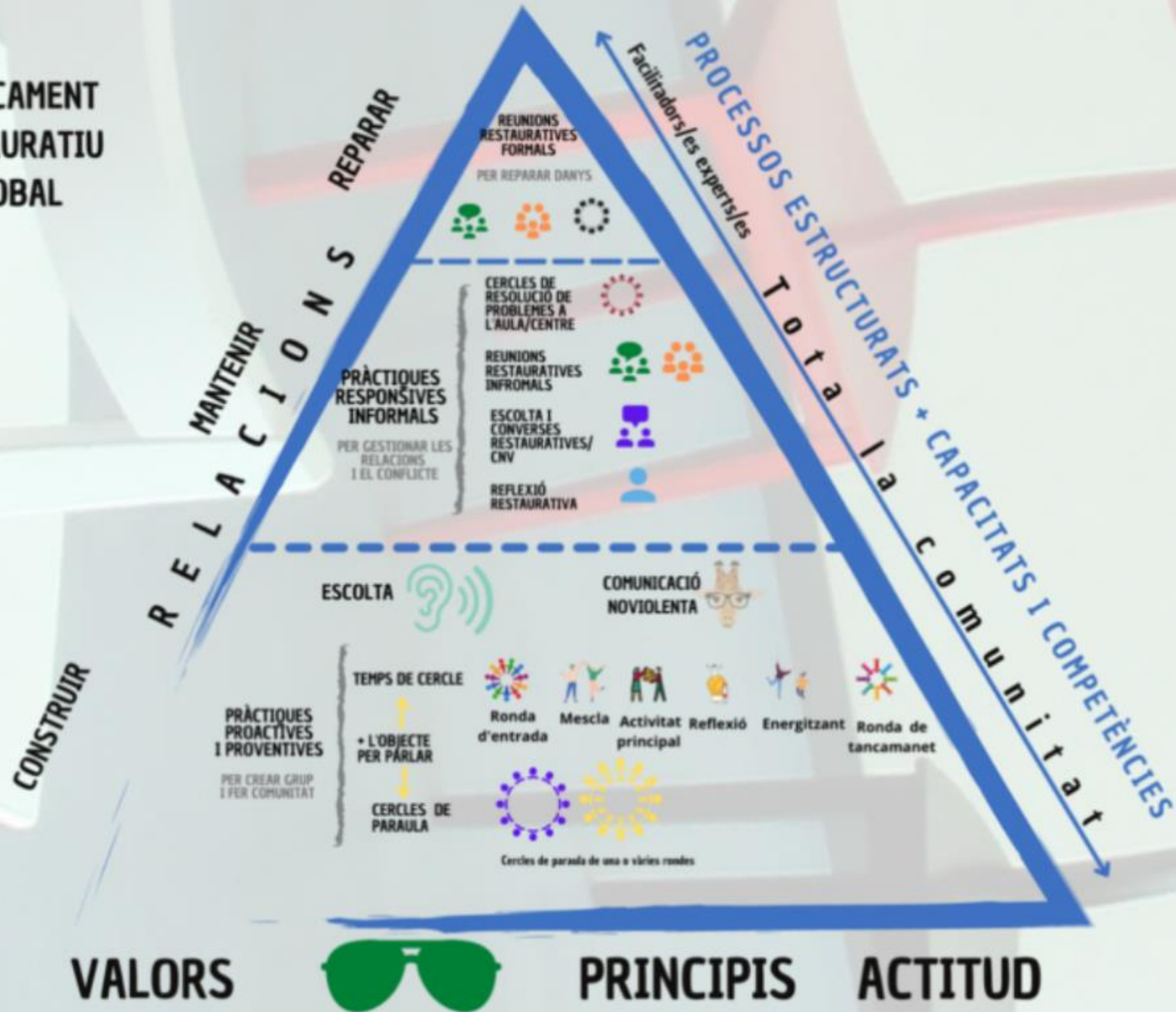
- * Què ha passat?
- * Què sents/ies? I, què pensaves?
- * A qui ha afectat l'incident i, com?
- * Què necessites?
- * Què pots fer (per millorar les coses)?

Cartes d'emocions i necessitats



www.encajas.live

ENFOCAMENT RESTAURATIU GLOBAL



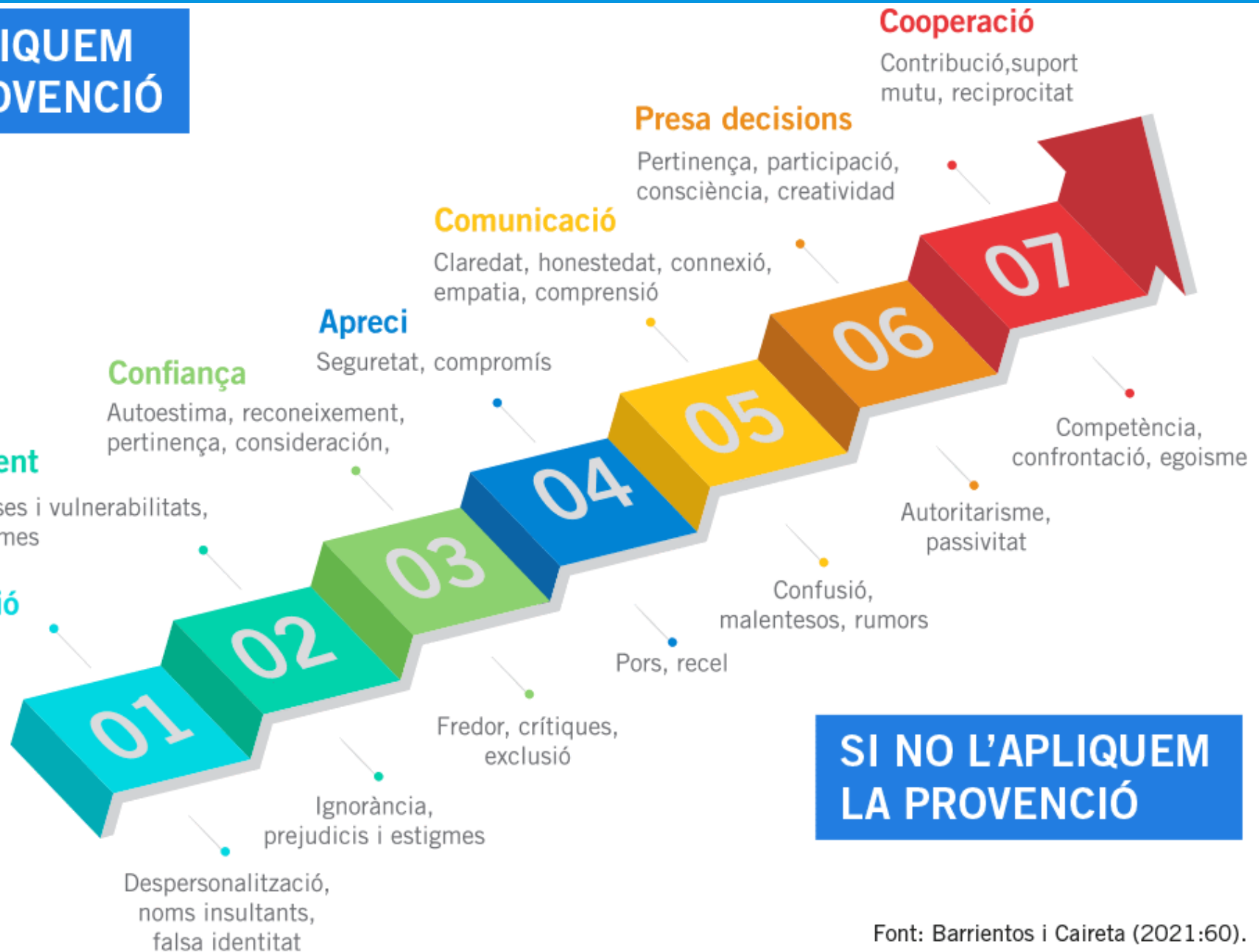
SI APLIQUEM LA PROVENCIO

Coneixement

Veure fortaleces i vulnerabilitats, superar estigmes

Presentació

Atenció, acollida, respecte, calma



SI NO L'APLIQUEM LA PROVENCIO

Font: Barrientos i Caireta (2021:60).

Si voleu aprofundir en el desenvolupament de les competències emocionals...

- <https://encajas.live/>



Una guia per cultivar la plena consciència a l'educació

Els EDUCADORS FELIÇOS CANVIEN el MÓN

Thich Nhat Hanh
i Katherine Weare

Pròleg de Jon Kabat-Zinn

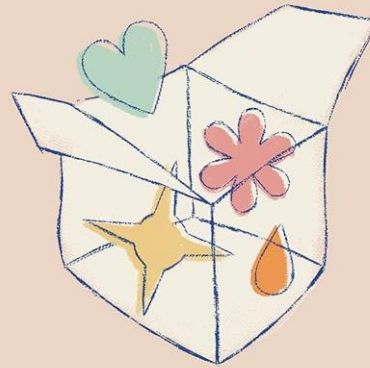
editorial **Kairós**

Per saber-ne més...

Com cuidar la salut emocional

100 eines per calmar
les emocions difícils

Eva Bach



Plataforma
Editorial

Con rumbo propio

Disfruta de la vida
sin estrés

Andrés Martín Asuero



5^a
edición



Basado en el programa de Mindfulness
de la Universidad de Massachusetts
para reducir el estrés.

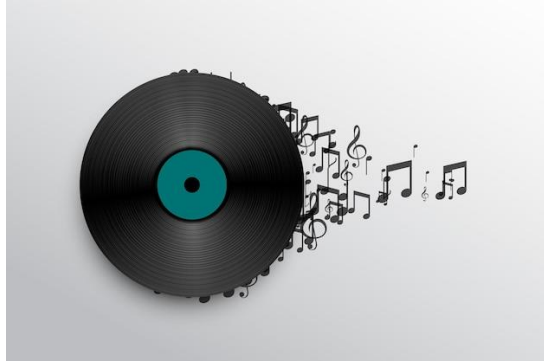
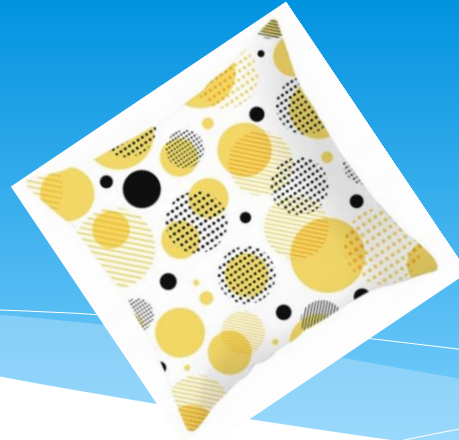
EL BENESTAR DEL DOCENT

Viure bé educant: estratègies
per aconseguir satisfacció
professional i personal

Equip Cuidem-nos



«Un libro adecuado para ayudar
a los niños a ser ellos mismos.»
José Antonio Marina





Rosa Miralles Pascual
rmirall2@xtec.cat
www.rosamiralles.com
www.encajas.live

rosa_miralles  



MOLTES
GRÀCIES!

