

# ANNEX-2

## 2.1 Instruments de recollida de dades



- Fitxa de sociograma
- Fitxa de model de registre de camp
- Full de registre anecdòtic

**Nom**.....

**Cognoms** .....

**Data** .....

**1. Quins són els 3 nens o nenes de la classe amb qui t'agrada jugar?**

a. Primer: \_\_\_\_\_

b. Segon: \_\_\_\_\_

c. Tercer: \_\_\_\_\_

**2. Per què t'agrada jugar amb ells o elles?**

---

---

**3. Quins son els 3 nens o nenes de la classe amb qui no t'agrada jugar?**

a) Primer \_\_\_\_\_

b) Segon \_\_\_\_\_

c) Tercer \_\_\_\_\_

**d) ¿Per què no t'agrada jugar amb ells o elles?**

---

---

**Objectiu:** Esbrinar les relacions o vincles que s'estableixen a la classe

<b>Centre X</b>	<b>lloc: Classe...B</b>	<b>Data .....</b>
<b>Mestra:</b> .....		
<b>Observadora:</b> ..... <b>sessió n<sup>a</sup></b> .....		
<b>Hora</b> .....		
<b>Àrea</b> .....		
<b>Activitat /s</b> .....		
<p><b>Descripció de la sessió:</b> ( fixar-se en les conductes que es donen a l'aula i l'antecedent que les desencadena: moment del dia, tipus d'activitat, missatges que reben, que diuen, com es tracten entre ells...) estratègies de la mestra, vocabulari, expressions corporals, grau d'interès...)</p>		

## REGISTRE ANECDOTIC

DATA	ALUMNE O ALUMNA	SITUACIÓ	DESCRIPCIÓ



# ANNEX-2

## 2.2 Recull de dades inicials i finals d'escàner i auditoria emocional



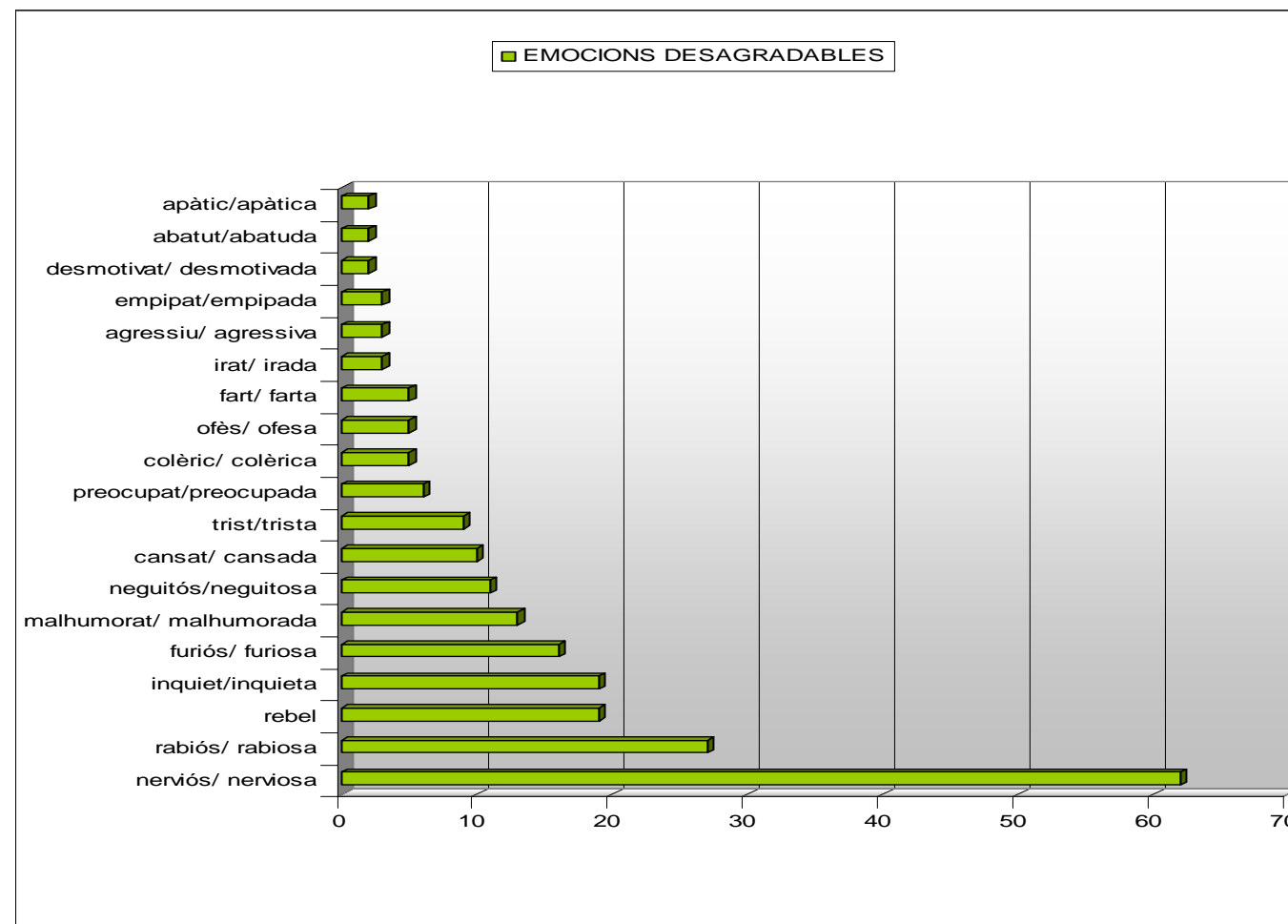
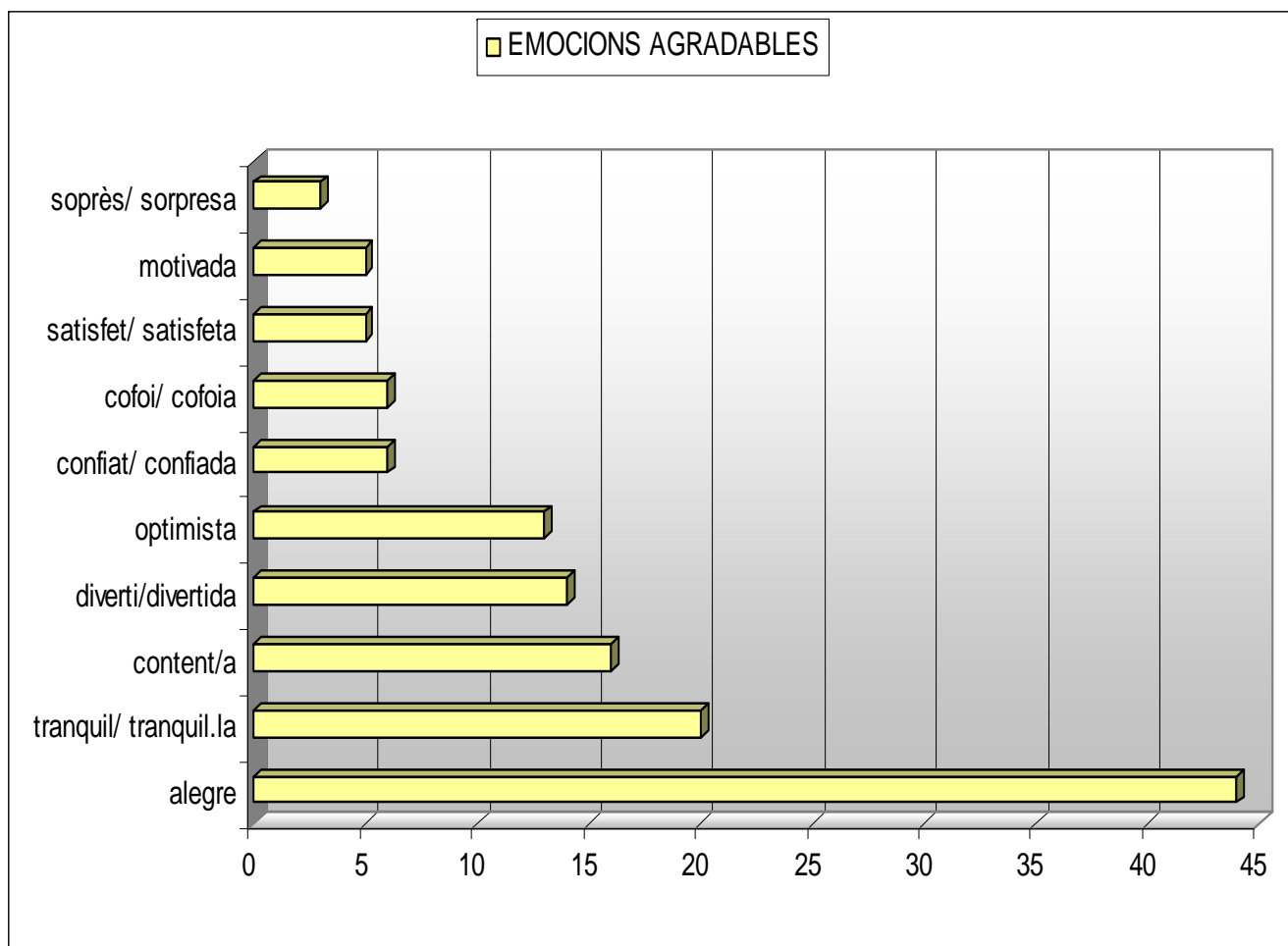
- Full *excel* de l'escàner i auditoria emocional inicials
- Resultats del sociograma inicial
- Full *excel* de l'escàner i auditoria emocional finals
- Resultats sociograma final

## ESCANER INICIAL ALUMNAT

alumnat	Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	dijous 4	divendres 5	dilluns 8	dimarts 9	dimecres 10	dijous11	divendres 12	dilluns 15	dimarts 16	dimenres 17	dijous 18	divendres 19
1	alegre	optimista	divertit	nerviós	nervios	optimista	alegre	divertit	nervios	tranquil	divertit	cansat	tranquil	nervios	content
2	nerviós	alegre	nerviós	cofoi	motivats	alegre	nervios	cansat	alegre	nervios	alegre	alegre	content	alegre	divertit
3	confiat	nervios	nerviosa	alegre	cansada	inquieta	nervios	alegre	neguitos	rebel	nerviosa	rabiosa	neguitos	nervios	alegra
4	contenta	apàtic	abatut	fart	desmotivats	preocupat	sorprès	trist	confiat	alegre	trist	desmotivats	cansat	trist	cansat
5	satisfeta	contenta	cofoia	nerviosa	content	furiosa	optimista	content	nerviosa	rabiosa	tranquil	satisfeta	optimista	nervios	cansada
6	fart	ofesa	motivada	farta	rebel	rabios	nervios	rebel	ofesa	rebel	rabiosa	nervios	alegre	rebel	nervios
7	tranquil-la	optimista	divertida	tranquil	nervios	tranquil	cansada	nervios	inquieta	tranquil	divertit	tranquil	nervios	optimista	alegre
8	contenta	inquieta	alegre	inquieta	malhumorada	rabios	motivada	optimista	nerviosa	cansada	inqueita	divertit	tranquil	cansada	rabiosa
9	trista	nervios	alegre	neguitos	optimista	nerviosa	alegre	rabiosa	alegre	malhumorada	nerviosa	rabiosa	cansada	inquieta	tranquil
10	divertida	tranquil	preocupada	trista	alegre	inquieta	rabios	content	inquieta	rabios	alegre	content	nervios	nervios	inquieta
11	satisfet	malhumorat	content	nervios	inquieta	content	neguitos	confiat	neguitos	furios	nerviosa	apàtic	sorprès	alegre	nervios
12	contenta	malhumorada	nerviosa	divertida	nervios	rabios	rabios	inquieta	inquieta	alegre	content	inquieta	alegre	nervios	optimista
13	empipat	ofès	tranquil	fart	colèric	rebel	preocupat	furios	trist	inquieta	rebel	neguitos	rebel	trist	nervios
14	rebel	empipat	furios	nervios	rebel	nerviosa	alegre	colèric	rebel	preocupat	alegre	rebel	malhumorada	rebel	alegre
15	cofoi	nervios	nerviós	cofoi	rabios	furios	confiat	nerviosa	rabiosa	rabiosa	nerviosa	furios	nervios	cofoi	rabiosa
16	tranquil		alegre	tranquil	alegre	contenta	nerviosa	alegre	tranquil	malhumorada	rabiosa	alegre	contenta	optimista	nervios
17	optimista	tranquil	motivada	nervios	rabios	nerviosa	optimista	rabiosa	cofoi	satisfet	nerviosa	motivada	nervios	inquieta	tranquil
18	confiada	nerviosa	nerviosa	inquieta	nervios	alegre	rabios	confiada	rabiosa	alegre	malhumorada	rabiosa	nervios	nervios	inquieta
19	neguitosa	nerviosa	preocupada	alegre	divertida	neguitosa	tranquil	rabiosa	rabiosa	trista	neguitosa	preocupada	furiosa	inquieta	nerviosa
20	empipat	fart	irat	rebel	divertit	rebel	coleric	malhumorat	agressiu	furios	irat	ofès	colèric	rebel	nervios
21	ofès	agressiu	colèric	furios	irat	agressiu	rebel	furios	rabiosa	nerviosa	furiosa	trist	malhumorat	rebel	rebel
22	divertida	alegre	nerviosa	contenta	furiosa	alegre	rabiosa	nervios	divertida	rabiosa	alegre	tranquill.a	rabiosa	contenta	alegre
23	alegre	nervios	malhumorada	rabios	abatuda	nerviosa	rabiosa	furiosa	rabiosa	nerviosa	rabiosa	nerviosa	alegre	neguitosa	nerviosa
24	furiosa	divertida	nerviosa	divertida	inquieta	sorpresa	nerviosa	rabiosa	nerviosa	rabios	nerviosa	alegre	rabiosa	nerviosa	nerviosa
25	alegre	satisfet	alegre	malhumorat	content	rabiosa	rabiosa	alegre	rabiosa	satisfet	nerviosa	nervios	neguitosa	alegre	tranquil

EMOCIONS AGRADABLES	
alegre	44
tranquil/ tranquil.la	20
content/a	16
diverti/divertida	14
optimista	13
confiat/ confiada	6
cofoi/ cofoia	6
satisfet/ satisfeta	5
motivada	5
soprès/ sorpresa	3
<b>TOTAL</b>	<b>132</b>

EMOCIONS DESAGRADABLES	
nerviós/ nerviosa	62
rabiós/ rabiosa	27
rebel	19
inquiet/inquieta	19
furiós/ furiosa	16
malhumorat/ malhumorada	13
neguitós/neguitosa	11
cansat/ cansada	10
trist/trista	9
preocupat/preocupada	6
colèric/ colèrica	5
ofès/ ofesa	5
fat/ farta	5
irat/ irada	3
agressiu/ agressiva	3
empipat/empipada	3
desmotivat/ desmotivada	2
abatut/abatuda	2
apàtic/apàtica	2
<b>SUMA</b>	<b>222</b>



**GAMMA EMOCIONAL AGRUPADA PER CONSTEL·LACIONS**

AMOR	
Tranquil/ tranquil·la	20
confiat/confiada	6
	26

SORPRESA	
Sorprès/sorpresa	3
	3

ALEGRIA	
alegre	44
divertit/divertida	14
satisfacció	5
cofoi/cofoia	6
optimisme	13
motivats/motivada	5
content/contenta	16
	103

<b>SUMA</b>	<b>132</b>
-------------	------------

TRISTESA	
desmotivats/desmotivada	2
abatut/ abatuda	2
preocupat/ preocupada	6
trist/trista	9
cansat/cansada	10
	29

IRA	
irat/ irada	3
agressiu/agressiva	3
empipat/empipada	3
còeric/ colèrica	5
furiós/furiosa	16
rebel	19
neguitós/ neguitosa	11
malhumorat/malhumorada	13
rabiós/rabiosa	27
	100

POR	
inquiet/ inquieta	19
nerviós/ nerviosa	62
	81

AVERSIÓ	
apàtic/ apàtica	2
fart/ farta	5
	7

VERGONYA	
ofès/ofesa	5
	5

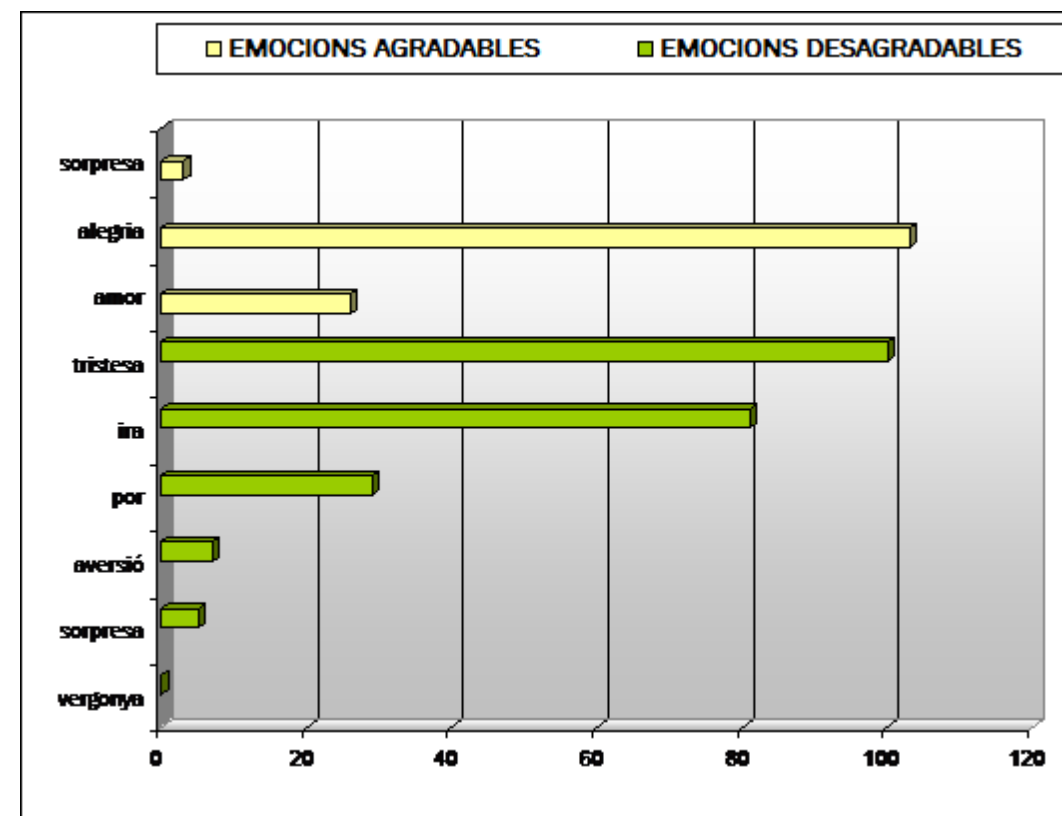
SORPRESA	

<b>SUMA</b>	<b>222</b>
-------------	------------

**GAMMA EMOCIONAL GLOBAL**

EMOCIONS	AGRADABLES	DESAGRADABLES
vergonya		0
sorpresa		5
aversió		7
por		29
ira		81
tristesa		100
amor	26	
alegria	103	
sorpresa	3	

<b>SUMA</b>	<b>132</b>	<b>222</b>
-------------	------------	------------



### AUDITORIA INICIAL DE LA MESTRA

dia 1	09/11/2008			
	1	neguitosa	angoixada	cansada
	2	rabiosa	insegura	relaxada
	3	desmotivada	cansada	estressada
dia 2	10/11/2008	9:00	15:00	22:00
	1	neguitosa	angoixada	insegura
	2	nerviosa	trista	cansada
	3	deprimida	insegura	nostàlgica
dia 3	11/11/2008	9:00	15:00	22:00
	1	inquieta	neguitosa	avorrida
	2	neguitosa	estressada	gelosa
	3	insegura	desmotivada	cansada
dia 4	12/11/2008	9:00	15:00	22:00
	1	frustrada	esperançada	decebuda
	2	cansada	encurisida	sorpresa
	3	ensorrada	confiada	neguitosa
dia 5	13/11/2008	9:00	15:00	22:00
	1	farta	impotent	tranquil.la
	2	insegura	ensorrada	nostàlgica
	3	desmotivada	trista	cansada
dia 6	14/11/2008	10:00	17:00	3:30
	1	contenta	alegre	tranquil.la
	2	cofoia	satisfeta	desitjada
	3	optimista	enamorada	tendra
dia 7	15/11/2008	13:20	19:00	0:30
	1	insegura	confiada	contenta
	2	neguitosa	optimista	desitjada
	3	farta	animada	compresa
dia 8	16/11/2008	9:00	15:00	22:15
	1	satisfeta	confiada	preocupada
	2	contenta	agraïda	decebuda
	3	motivada	confiada	cansada
dia 9	17/11/2008	9:00	15:00	22:00
	1	angoixada	amargada	cansada
	2	insegura	cansada	atrapada
	3	nerviosa	insatisfeta	trista
dia 10	18/11/2008	9:00	15:00	22:00
	1	espectant	tranquil.la	contenta
	2	nerviosa	relaxada	segura
	3	segura	confiada	il.lusionada
dia 11	19/11/2008	9:00	15:00	22:00
	1	desmotivada	confosa	encurisida
	2	farta	sopresa	sorpresa
	3	insegura	segura	vulnerable
dia 12	20/11/2008	9:00	15:00	22:00
	1	deprimida	impotent	cansada
	2	estressada	confosa	dubtosa
	3	farta	dubtosa	decebuda
dia 13	21/11/2008	11:00	18:00	4:00
	1	tranquil.la	sorpresa	alterada
	2	esperançada	encantada	engrescada
	3	confiada	alegre	cofoia
dia 14	22/11/2008	13:45	18:00	0:30
	1	insatisfeta	animada	cansada
	2	desmotivada	il.lusionada	angoixada
	3	trista	contenta	trista
dia 15	23/01/2009	9:00	15:00	22:30
	1	animada	cansada	optimista
	2	agraïda	tranquil.la	compresa
	3	esperançada	vulnerable	estimada

#### EMOCIONS AGRADABLES

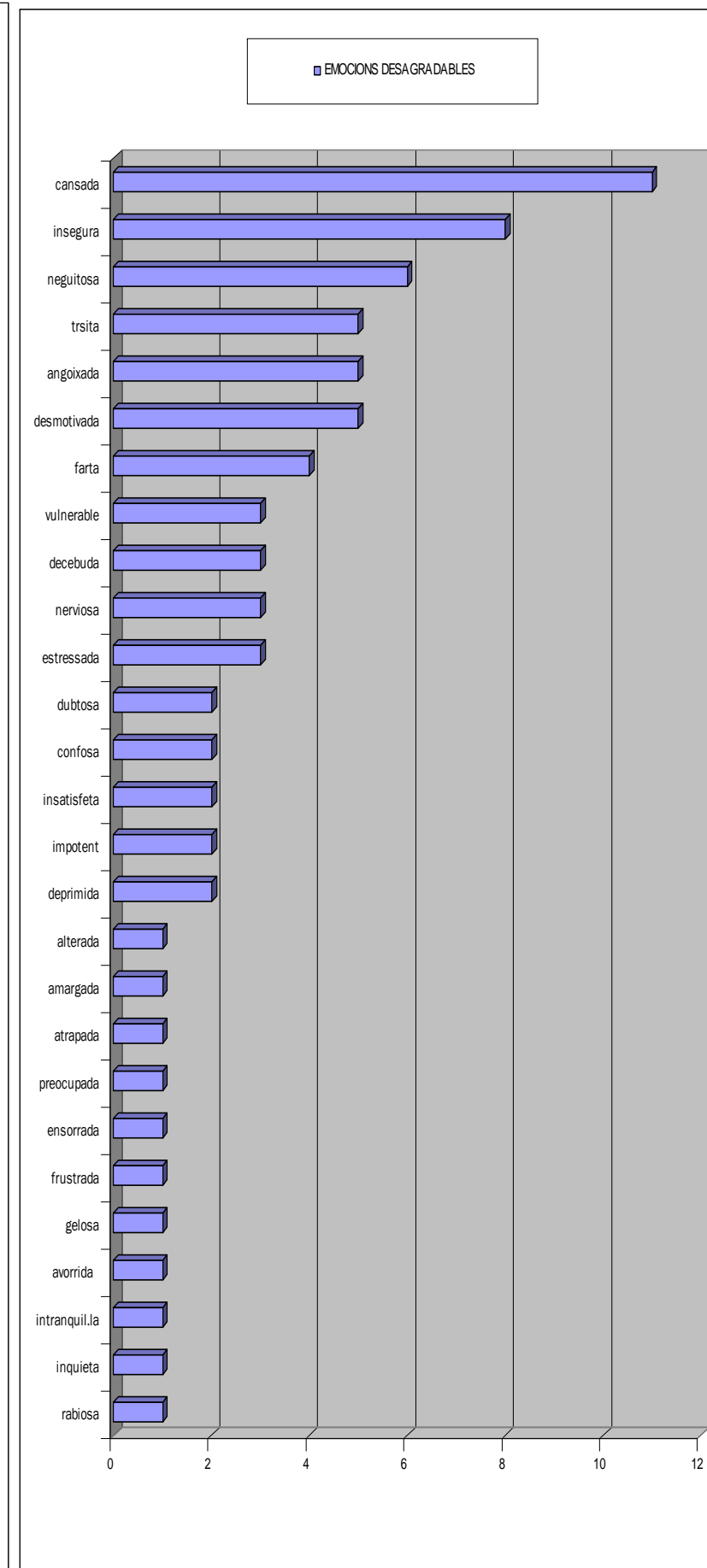
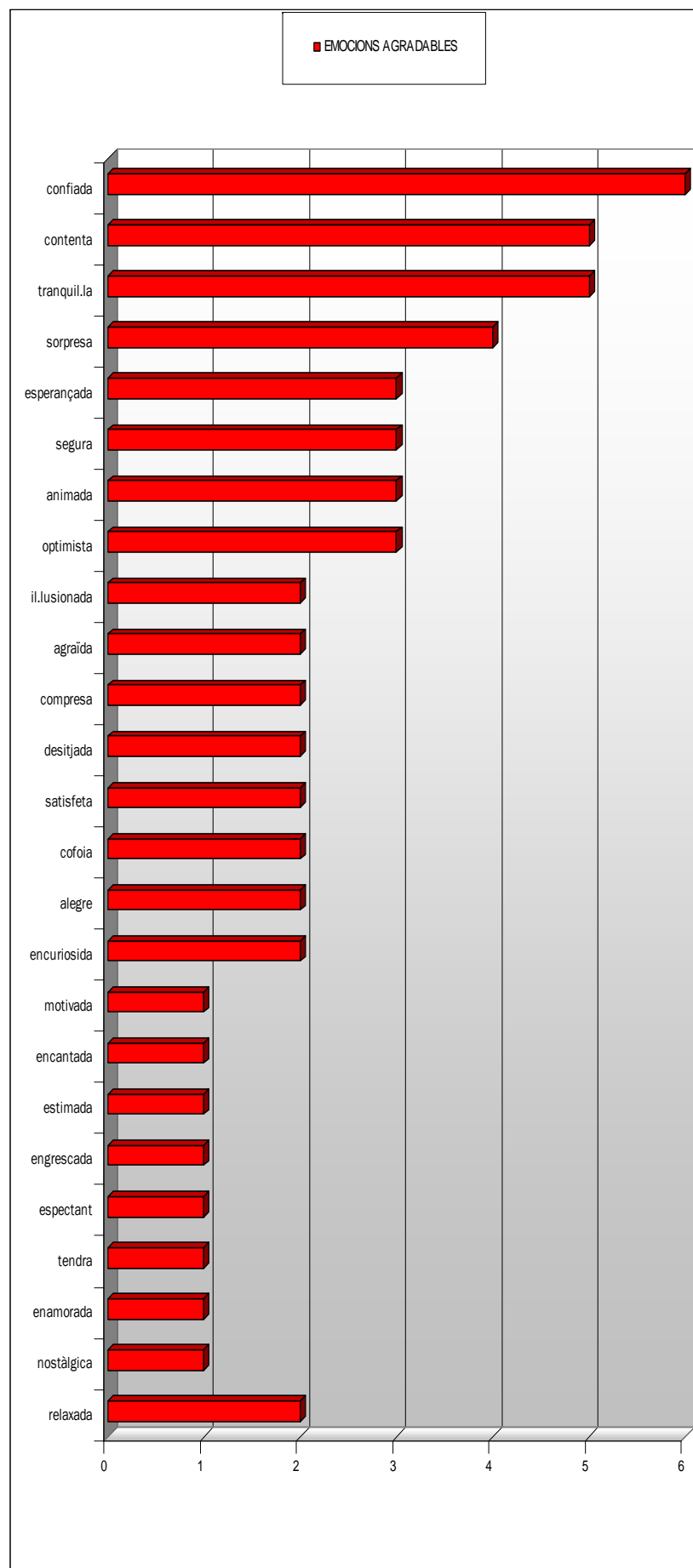
relaxada	2
nostàlgica	1
enamorada	1
tendra	1
espectant	1
engrescada	1
estimada	1
encantada	1
motivada	1
encurisida	2
alegre	2
cofoia	2
satisfeta	2
desitjada	2
compresa	2
agraïda	2
il.lusionada	2
optimista	3
animada	3
segura	3
esperançada	3
sorpresa	4
tranquil.la	5
contenta	5
confiada	6

**SUMA 58**

#### EMOCIONS DESAGRADABLES

rabiosa	1
inquieta	1
intranquil.la	1
avorrida	1
gelosa	1
frustrada	1
ensorrada	1
preocupada	1
atrapada	1
amargada	1
alterada	1
deprimida	2
impotent	2
insatisfeta	2
confosa	2
dubtosa	2
estressada	3
nerviosa	3
decebuda	3
vulnerable	3
espectant	3
farta	4
desmotivada	5
angoixada	5
trsita	5
neguitosa	6
insegura	8
cansada	11

**SUMA 77**



### GAMMA EMOCIONAL AGRUPADA PER CONSTEL·LACIONS

IRA	
rabiosa	1
gelosa	1
	<b>2</b>

AVERSIÓ	
avorrida	1
farta	4
cansada	11
	<b>16</b>

SORPRESA	
frustració	1
dubtosa	2
confosa	2
	<b>5</b>

POR	
alterada	1
atrapada	1
inquieta	1
intranquil·la	1
preocupada	1
impotent	2
estressada	3
nerviosa	3
vulnerable	3
angoixada	5
neguitosa	6
insegura	8
	<b>35</b>

TRISTESA	
ensorrada	1
amargada	1
deprimida	2
insatisfeta	2
decebuda	3
desmotivada	5
trista	5
	<b>19</b>

<b>SUMA</b>	<b>77</b>
-------------	-----------

AMOR	
nostàlgica	1
estimada	1
enamorada	1
desitjada	2
agraïda	2
segura	3
tendra	1
	<b>11</b>

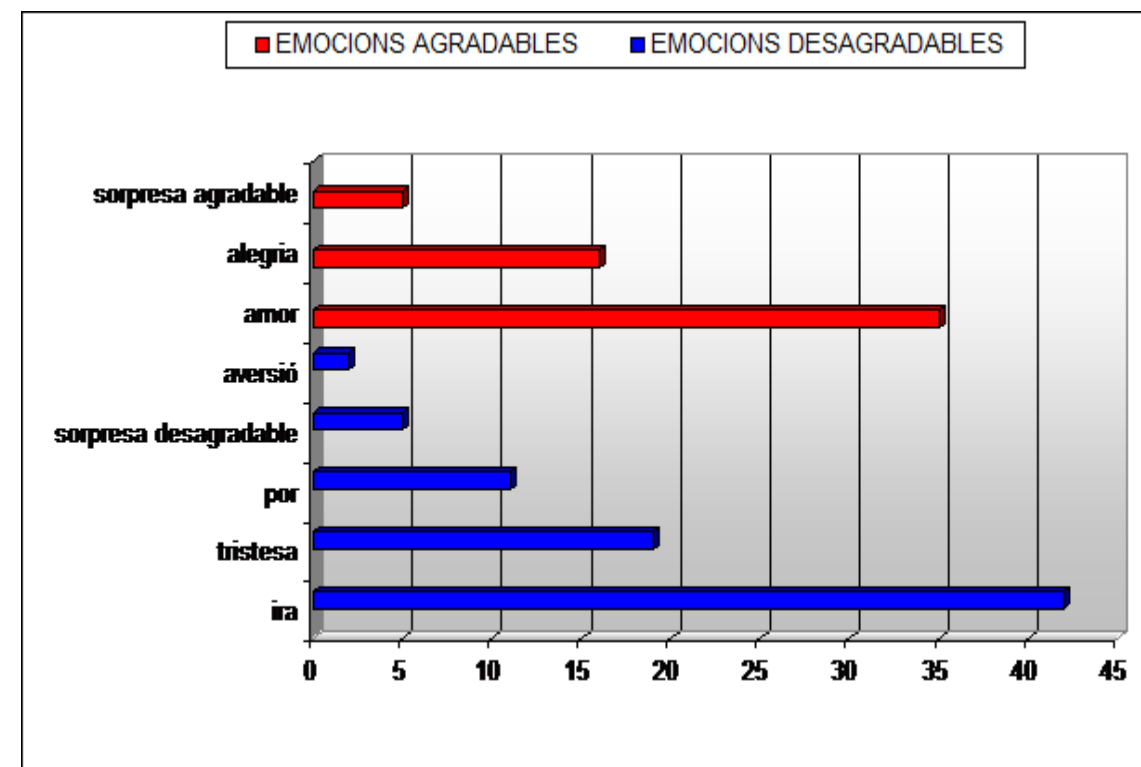
ALEGRIA	
agraïda	2
motivada	1
encantada	1
engrescada	1
relaxada	2
alegre	2
cofoia	2
satisfeta	2
compresa	2
il·lusionada	2
esperançada	3
optimista	3
tranquil·la	5
contenta	5
confiada	6
animada	3
	<b>42</b>

SORPRESA	
espectant	1
sorpresa	4
encuriosida	2
	<b>5</b>

<b>SUMA</b>	<b>58</b>
-------------	-----------

### GAMMA EMOCIONAL GLOBAL

EMOCIONS	AGRADABLES	DESAGRADABLES
ira		42
tristesa		19
por		11
sorpresa desagradable		5
aversió		2
amor	35	
alegria	16	
sorpresa agradable	5	
<b>SUMA</b>	<b>58</b>	<b>77</b>

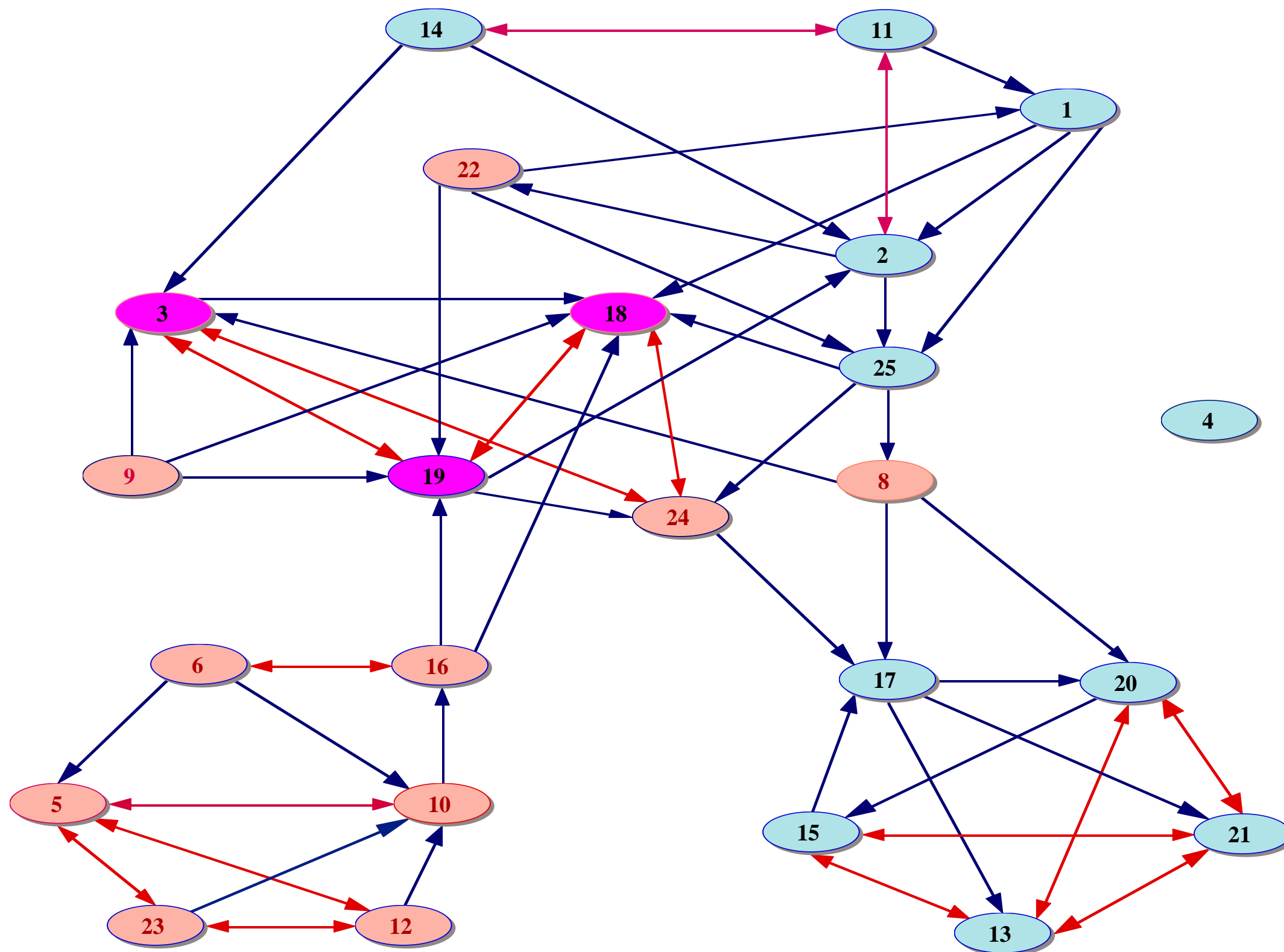


## SOCIGRAMA INICIAL

Pregunta 1. quins són els tres nens o nenes de la classe amb qui t'agrada jugar?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
1		+																+							+	
2											+											+				+
3																			+	+					+	
4																										
5										+		+													+	
6					+					+						+										
7																										
8			+														+			+						
9			+															+	+							
10					+											+									+	
11	+	+												+												
12					+					+															+	
13															+						+	+				
14		+	+								+															
15													+				+							+		
16						+												+	+							
17													+								+	+				
18																			+						+	
19			+															+					+		+	
20													+		+									+		
21													+		+						+					
22	+																			+						+
23					+					+		+														
24			+														+	+								
25								+										+							+	
T	2	3	5	0	4	1	0	1	0	4	2	2	4	1	3	2	3	7	5	4	4	2	3	4	3	

Pregunta 1: quins són els nens i les nenes de la classe amb qui t'agrada jugar?

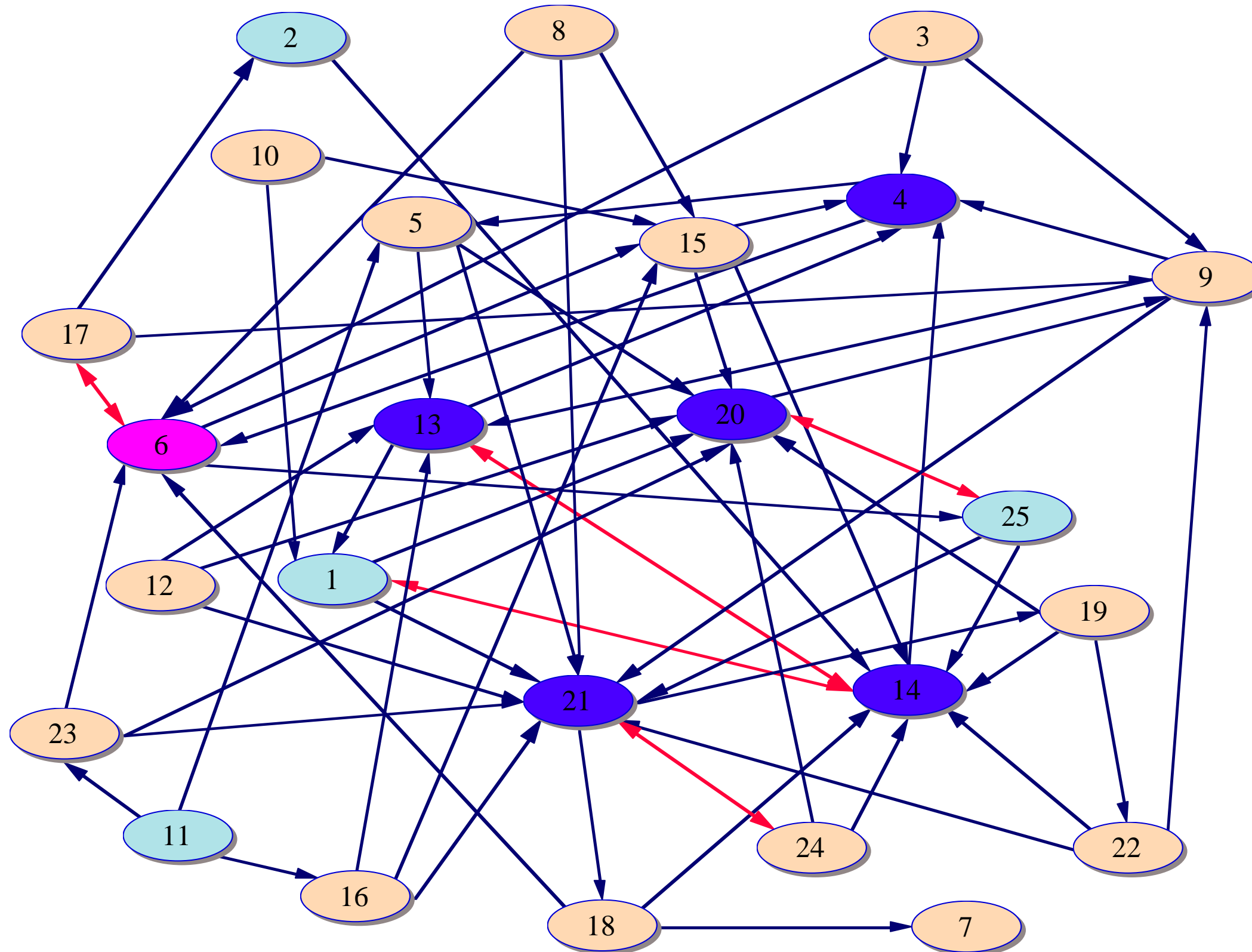




Pregunta 2. quins són els tres nens o nenes de la classe amb qui no t'agrada jugar?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
1														-						-	-					
2														-												
3				-		-			-																	
4					-	-																				
5													-							-	-					
6															-		-									-
7																										
8																-										-
9				-									-													-
10	-														-											-
11					-												-									-
12														-							-	-				
13	-			-											-											
14	-			-										-												
15				-											-						-					
16														-		-										-
17		-																								
18																										
19																										
20																										
21																										
22																										
23																										
24																										
25																										
T	3	1	0	5	2	6	1	0	4	0	0	0	5	9	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2

Pregunta 2. quins són els tres nens o nenes de la classe amb qui no t'agrada jugar?



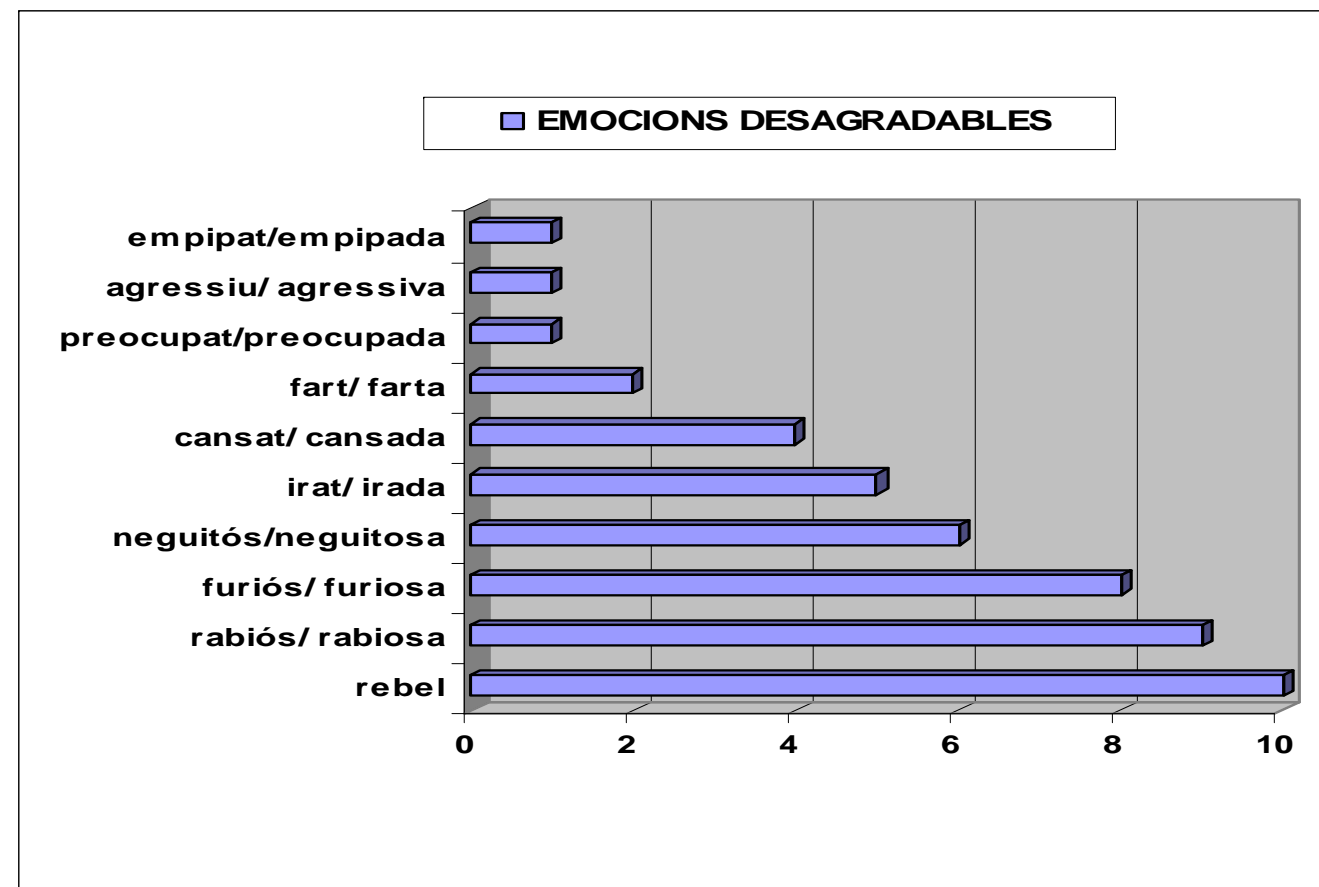
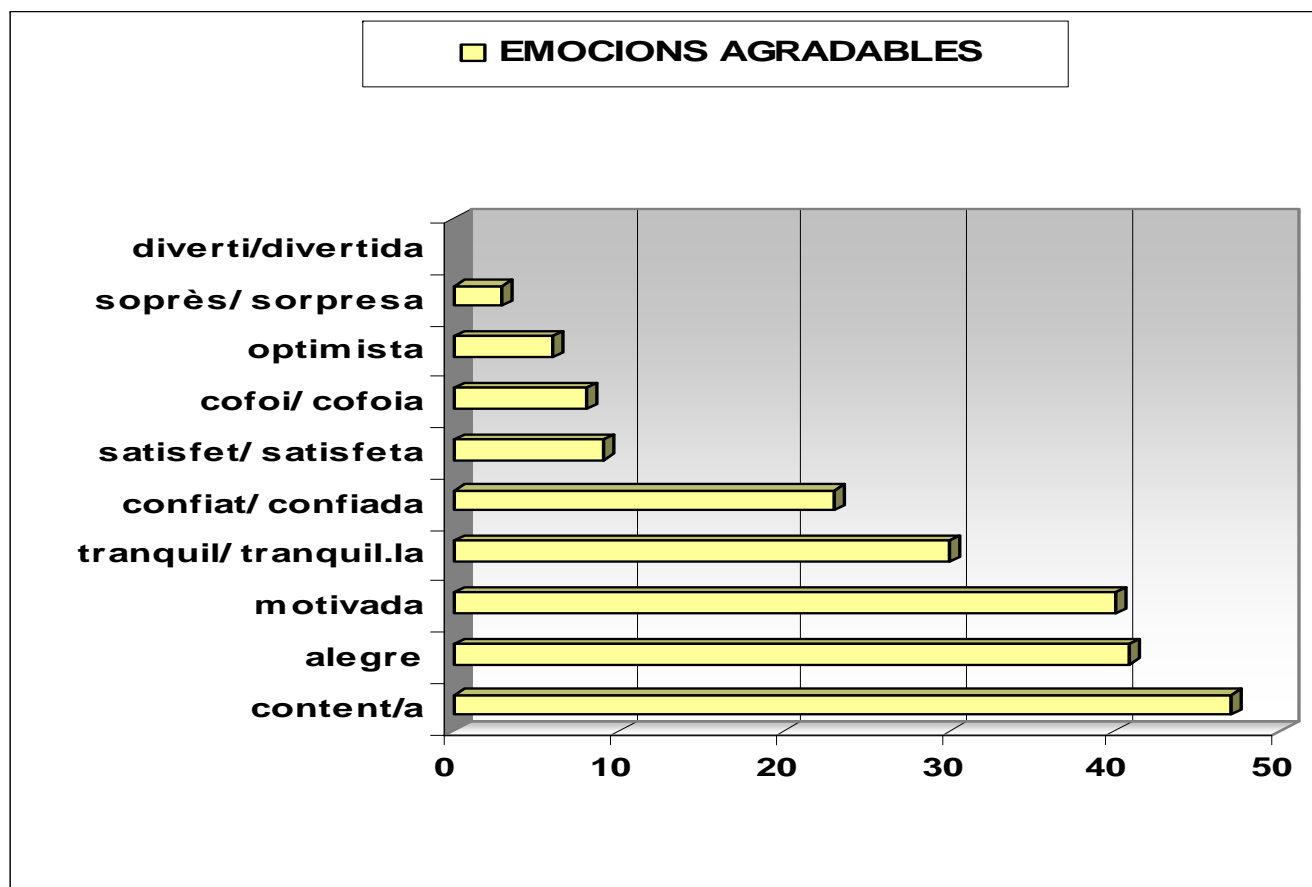
**ESCÀNER FINAL ALUMNAT**

S

alumnat	dilluns 4	dimarts 5	dimecres 6	dijous 7	divendres 8	dilluns 11	dimarts 12	dimecres 13	dijous 14	divendres 15	dilluns18	dimarts 19	dimecres 20	dijous 21	divendres 22	dilluns 25
1	nerviós	tranquil	preocupat	tranquil	tranquil	satisfet	content	content	confiat	alegre	content	motivats		content	tranquil	content
2	rabiós	nerviós	furiós	furiós	furiós	rabiós	furiós	rabiós	neguitós	neguitós	irat	rabiós		irat	irat	irat
3	contenta	alegre	tranquil.la	contenta	optimista	tranquil.la	confiada	alegre	confiada	contenta	tranquil-la	tranquil-la		motivada	motivada	motivada
4	satisfet	content	tranquil.l	tranquil	content	tranquil	satisfet	alegre	motivats	tranquil	tranquil-la	tranquil		content	traquil	content
5	contenta	alegre	contenta	contenta	motivada	satisfeta	motivada	motivada	alegre	alegre	motivada	motivada		contenta	confiada	motivada
6	optimista	alegre	contenta	alegre	alegre	confiada	alegre	contenta	confiada	alegre	confiada	contenta		alegre	alegre	alegre
7	contenta	contenta	contenta	tranquil.la	motivada	alegre	alegre	motivada	tranquil.la	tranquil-la	sorpresa	satisfeta		tranquil-la	alegre	contenta
8	tranquil.la	alegre	alegre	alegre	confiada	contenta	tranquil.la	confiada	contenta	confiada	sorpresa	satisfeta		motivada	confiada	confiada
9	alegre	satisfeta	alegre	alegre	contenta	tranquil.la	confiada	confiada	motivada	motivada	cofoia	alegre		confiada	motivada	motivada
10	optimista	satisfeta	confiada	satisfeta	satisfeta	satisfeta	motivada	contenta	satisfeta	satisfeta	cofoia	cofoia		confiada	motivada	motivada
11	apàtic	tranquil	confiat	cansat	cansat	sorpresa	alegre	alegre	content	tranquil	tranquil	tranquil		content	alegre	content
12	motivada	optimista	confiada	cansada	tranquil.la	optimista	contenta	confiada	confiada	confiada	motivada	motivada		contenta	alegre	contenta
13	content	alegre	sorpresa +	cansat	alegre	alegre	content	motivats	motivats	motivats	motivats	contenta		alegre	satisfet	alegre
14	rabiós	agressiu	furiós	furiós	rabiós	furiós	rebel	rebel	neguitós	rebel	irat	rabiós	FESTA	rabiós	rabiós	rabiós
15	empipat	rabiós	furiós	furiós	cansat	cansat	rebel	confiat	neguitós	rebel	confiat	nerviós		confiat	nerviós	confiat
16	motivada	alegre	contenta	tranquil.la	contenta	alegre	satisfeta	contenta	confiada	alegre	contenta	motivada		contenta	confiada	confiada
17	tranquil	alegre	content	content	content	alegre	satisfet	alegre	confiada	alegre	content	alegre		content	alegre	confiat
18	contenta	optimista	confiada	confiada	contenta	contenta	motivada	confiada	alegre	alegre	motivada	alegre		confiada	alegre	motivada
19	optimista	confiada	confiada	contenta	alegre	satisfeta	motivada	confiada	motivada	confiada	motivada	alegre		confiada	confiada	motivada
20	nerviós	neguitós	furiós	rabiós	nerviós	tranquil	rebel	tranquil	nerviós	fart	rebel	rebel		fart	<b>rebel</b>	rebel
21	nerviós	neguitós	confiat	neguitós	rebel	nerviós	nerviós	inquiet	nerviós	nerviós	nerviós	tranquil		rebel	tranquil	tranquil
22	confiada	motivada	inquieta	traquil.la	rebel	alegre	contenta	tranquil.la	confiada	contenta	motivada	contenta		motivada	motivada	motivada
23	cofoia	motivada	tranquil.la	contenta	tranquil.la	alegre	motivada	confiada	tranquil.la	contenta	contenta	contenta		motivada	motivada	confiada
24	alegre	motivada	tranquil.la	motivada	motivada	motivada	motivada	confiada	motivada	motivada	motivada	motivada		confiada	motivada	alegre
25	inquiet	content	neguitós	alegre	neguitós	neguitós	cofoi	motivada	alegre	tranquil	tranquil-la	confiat		content	alegre	alegre

EMOCIONS AGRADABLES	
content/a	47
alegre	41
motivada	40
tranquil/ tranquil.la	30
confiat/ confiada	23
satisfet/ satisfeta	9
cofoi/ cofoia	8
optimista	6
soprès/ sorpresa	3
diverti/divertida	
<b>SUMA</b>	<b>207</b>

EMOCIONS DESAGRADABLES	
rebel	10
rabiós/ rabiosa	9
furiós/ furiosa	8
neguitós/neguitosa	6
irat/ irada	5
cansat/ cansada	4
fart/ farta	2
preocupat/preocupada	1
agressiu/ agressiva	1
empipat/empipada	1
apàtic/apàtica	
malhumorat/ malhumorada	
trist/trista	
colèric/ colèrica	
ofès/ ofesa	
inquiet/inquieta	
desmotivats/ desmotivada	
abatut/abatuda	
nerviós/ nerviosa	
<b>SUMA</b>	<b>47</b>



**GAMMA EMOCIONAL AGRUPADA PER CONSTEL·LACIONS**

AMOR	
Tranquil/ tranquil·la	30
confiat/confiada	23
	53

SORPRESA	
Sorpès/sorpresa	3
	3

ALEGRIA	
alegre	41
divertit/divertida	
satisfacció	9
cofoi/cofoia	8
optimisme	6
motivats/motivada	40
content/contenta	47
	151

<b>SUMA</b>	<b>207</b>
-------------	------------

TRISTESA	
desmotivats/desmotivada	
abatut/ abatuda	
preocupat/ preocupada	1
trist/trista	
cansat/cansada	4
	5

IRA	
irat/ irada	5
agressiu/agressiva	1
empipat/empipada	1
còeric/ colèrica	
furiós/furiosa	8
rebel	10
neguitós/ neguitosa	6
malhumorat/malhumorada	
rabiós/rabiosa	9
	40

POR	
inquiet/ inquieta	
nerviós/ nerviosa	

AVERSIÓ	
apàtic/ apàtica	0
fart/ farta	2
	2

VERGONYA	
ofès/ofesa	

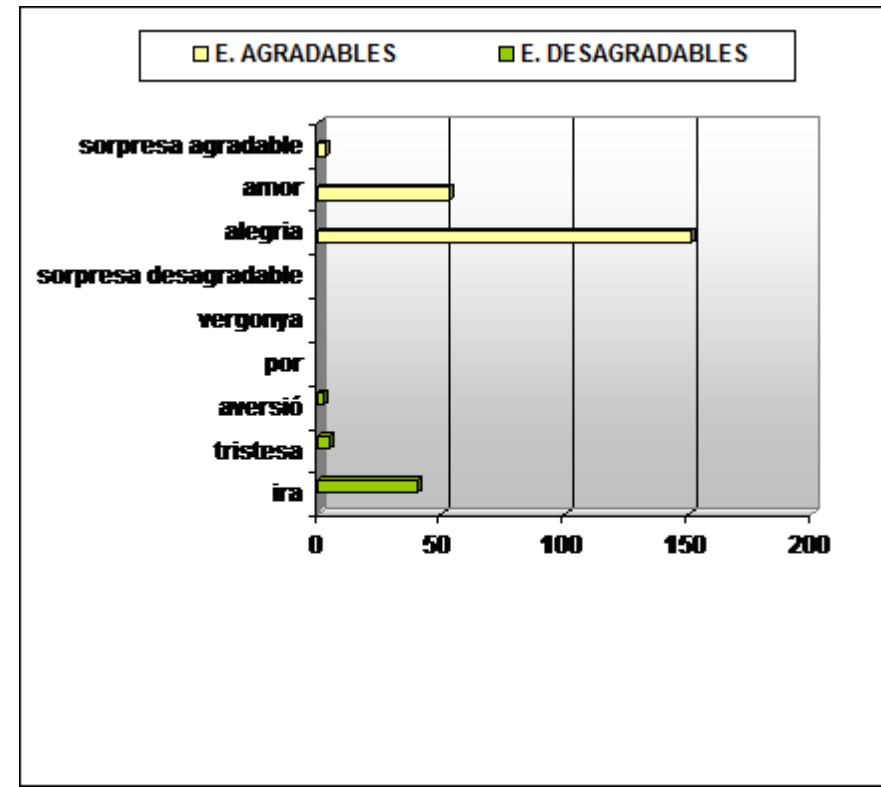
SORPRESA	

<b>SUMA</b>	<b>47</b>
-------------	-----------

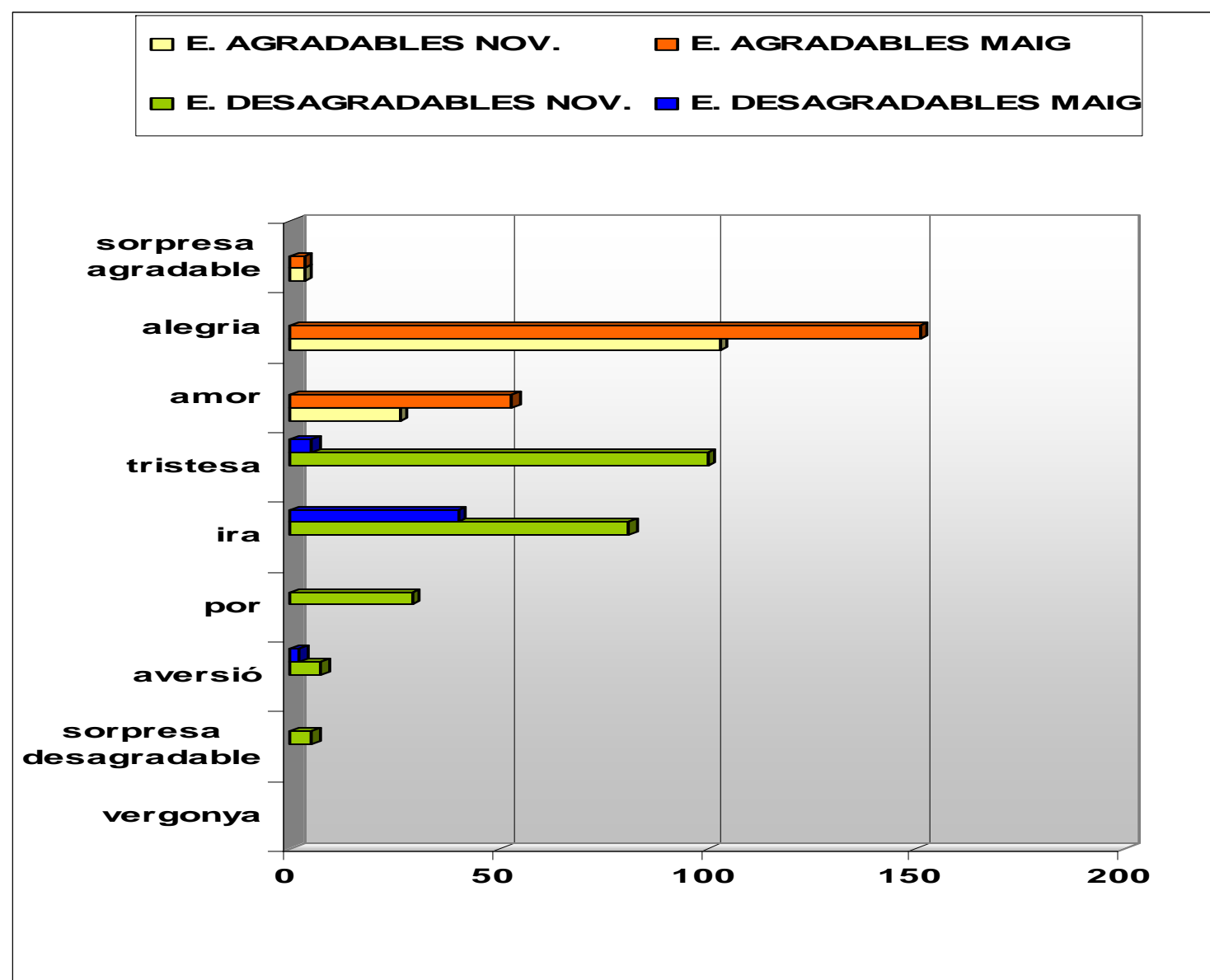
**GAMMA EMOCIONAL GLOBAL**

EMOCIONS	AGRADABLES	DESAGRADABLES
ira		40
tristesa		5
aversió		2
por		
vergonya		
sorpresa desagradable		
alegria	151	
amor	53	
sorpresa agradable	3	

<b>SUMA</b>	<b>207</b>	<b>47</b>
-------------	------------	-----------



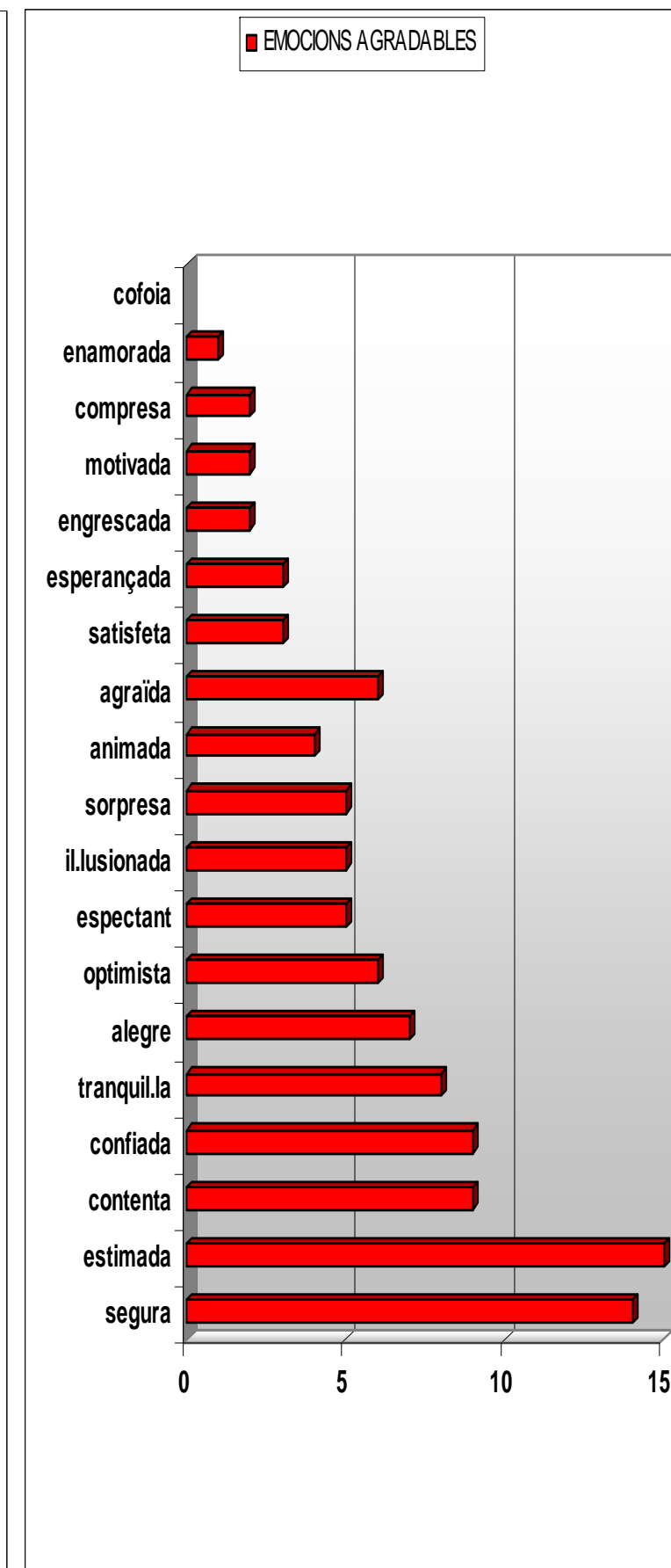
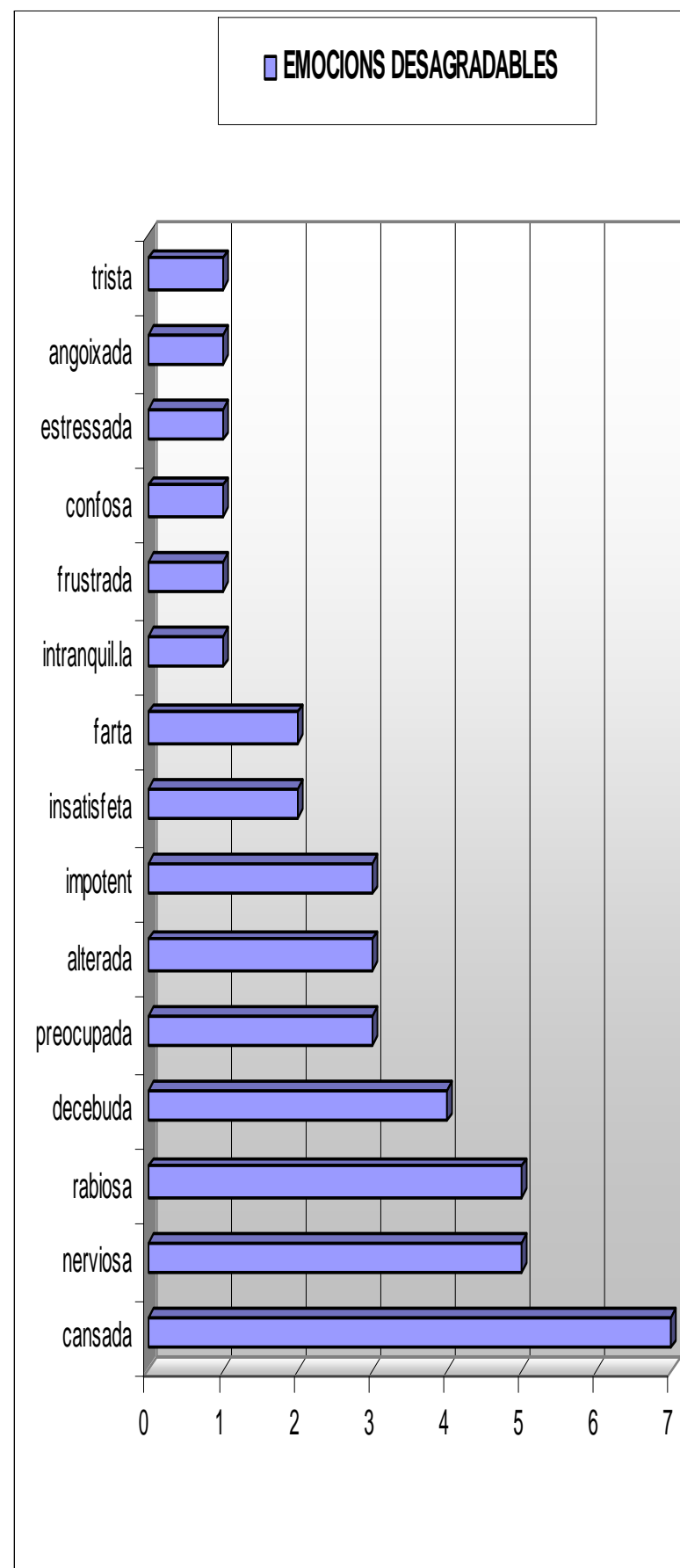
EVOLUCIÓ DE L'ESCANER EMCIONAL				
EMOCIONS	AGRADABLES NOV.	AGRADABLES MAIG	DESAGRADABLES NOV.	DESAGRADABLES MAIG
vergonya				
sorpresa desagradable			5	
aversió			7	2
por			29	
ira			81	40
tristesa			100	5
amor	26	53		
alegria	103	151		
sorpresa agradable	3	3		



dia 1	04/05/2009	9:00	15:00	22:00
	1	tranquil.la	segura	estimada
	2	segura	il.lusionada	enamorada
dia 2	05/05/2009	9:00	15:00	22:00
	1	segura	rabiosa	cansada
	2	confiada	impotent	rabiosa
dia 3	06/05/2009	9:00	15:00	22:00
	1	espectant	contenta	segura
	2	animada	sorpresa +	estimada
dia 4	07/05/2009	9:00	15:00	22:00
	1	contenta	optimista	satisfeta
	2	sorpresa +	segura	agraïda
dia 5	08/05/2009	9:00	15:00	22:00
	1	rabiosa	estressada	cansada
	2	nerviosa	preocupada	tranquil.la
dia 6	09/05/2009	10:00	17:00	3:30
	1	nerviosa	trista	confosa
	2	decebuda	impotent	cansada
dia 7	10/05/2009	13:20	19:00	0:30
	1	nerviosa	cansada	cansada
	2	rabiosa	insatisfeta	decebuda
dia 8	11/05/2009	9:00	15:00	22:15
	1	espectant	esperançada	confiada
	2	estimada	compresa	espectant
dia 9	12/05/2009	9:00	15:00	22:00
	1	contenta	il.lusionada	motivada
	2	tranqui.la	segura	segura
dia 10	13/05/2009	9:00	15:00	22:00
	1	espectant	tranquil.la	contenta
	2	tranquil.la	confiada	segura
dia 11	14/05/2009	9:00	15:00	22:00
	1	alterada	farta	cansada
	2	cansada	decebuda	farta
dia 12	15/05/2009	9:00	15:00	22:00
	1	tranquil.la	compresa	satisfeta
	2	contenta	alegre	agraïda
dia 13	16/05/2009	11:00	18:00	4:00
	1	tranquil.la	sorpresa	sorpresa
	2	esperançada	agraïda	engrescada
dia 14	17/05/2009	13:45	18:00	0:30
	1	segura	animada	engrescada
	2	optimista	il.lusionada	segura
dia 15	18/05/2009	9:00	15:00	22:30
	1	optimista	tranquil.la	estimada
	2	agraïda	sorpresa +	segura

EMOCIONS AGRADABLES	
segura	14
estimada	15
contenta	9
confiada	9
tranquil.la	8
alegre	7
optimista	6
espectant	5
il.lusionada	5
sorpresa	5
animada	4
agraïda	6
satisfeta	3
esperançada	3
engrescada	2
motivada	2
compresa	2
enamorada	1
cofoia	
encantada	
relaxada	
nostàlgica	
tendra	
encuriosida	
desitjada	
<b>SUMA</b>	<b>106</b>

EMOCIONS DESAGRADABLES	
cansada	2
rabiosa	7
trista	6
decebuda	4
preocupada	3
nerviosa	2
alterada	2
insatisfeta	2
farta	2
intranquil.la	2
frustrada	1
confosa	1
estressada	1
avorrida	1
impotent	
angoixada	
vulnerable	
inquieta	
gelosa	
ensorrada	
atrapada	
amargada	
deprimida	
dubtosa	
desmotivada	
neguitosa	
insegura	
<b>SUMA</b>	<b>36</b>



**AUDITORIA FINAL DE LA MESTRA**

### GAMMA EMOCIONAL AGRUPADA PER CONSTEL·LACIONS

IRA	
rabiosa	1
gelosa	1
<b>SUMA</b>	<b>2</b>

AVERSIÓ	
avorrida	1
farta	2
cansada	2
<b>SUMA</b>	<b>5</b>

SORPRESA	
frustració	1
dubtosa	
confosa	2
<b>SUMA</b>	<b>3</b>

POR	
nerviosa	2
alterada	2
preocupada	3
impotent	
estressada	1
angoixada	
intranquil·la	2
atrapada	
inquieta	
vulnerable	
neguitosa	
insegura	
<b>SUMA</b>	<b>10</b>

TRISTESA	
ensorrada	
amargada	
deprimida	2
insatisfeta	2
decebuda	4
desmotivada	
trista	6
<b>SUMA</b>	<b>14</b>

<b>SUMA</b>	<b>36</b>
-------------	-----------

AMOR	
nostàlgica	
estimada	15
enamorada	1
desitjada	
segura	14
tendra	
<b>SUMA</b>	<b>30</b>

ALEGRIA	
agraïda	6
contenta	9
confiada	9
tranquil·la	8
alegre	7
optimista	6
il·lusionada	5
animada	4
satisfeta	3
esperançada	3
motivada	2
engrescada	2
cofoia	
compresa	2
encantada	
relaxada	
<b>SUMA</b>	<b>66</b>

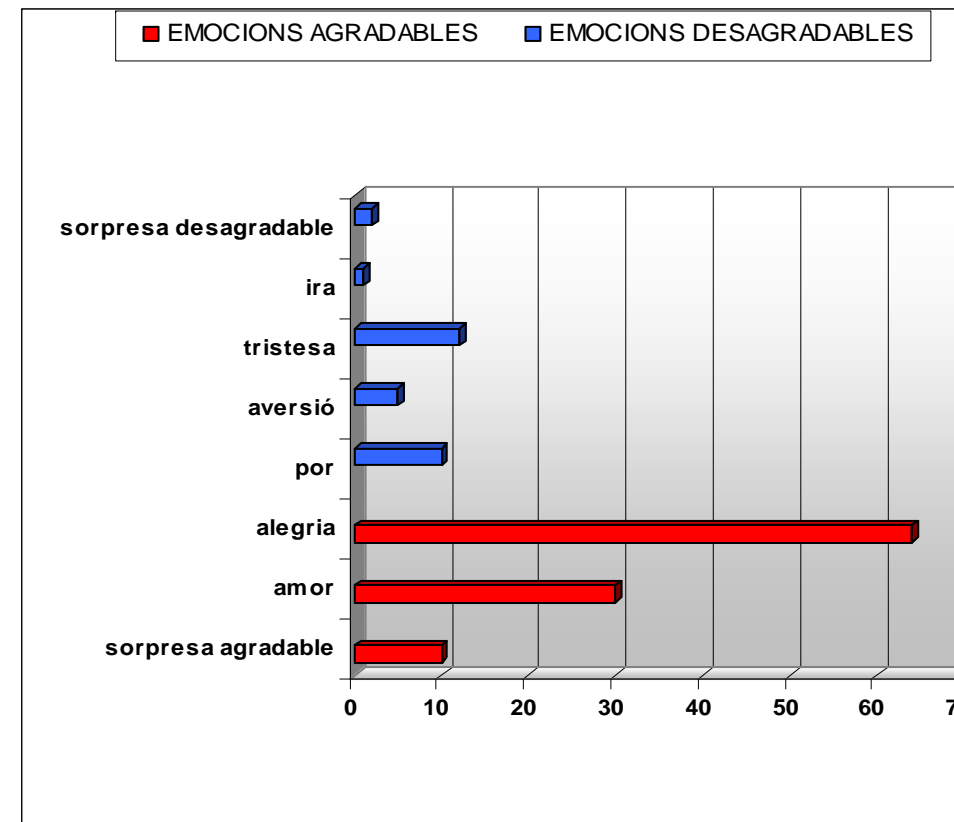
SORPRESA	
espectant	5
sorpresa	5
encuriosida	
<b>SUMA</b>	<b>10</b>

<b>SUMA</b>	<b>106</b>
-------------	------------

### GAMMA EMOCIONAL GLOBAL

EMOCIONS	AGRADABLES	DESAGRADABLES
sorpresa agradable	10	
amor	30	
alegria	66	
por		10
aversió		5
tristesa		12
ira		1
sorpresa desagradable		2

<b>SUMA</b>	<b>106</b>	<b>30</b>
-------------	------------	-----------





## SOCIOGRAMA FINAL

Pregunta 1. quins són els tres nens o nenes de la classe amb qui t'agrada jugar?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1										+							+		+						
2														+						+	+				
3					+													+				+			
4	+								+		+														
5								+				+												+	
6					+				+								+								
7				+												+								+	
8						+			+																+
9				+				+										+							
10												+				+			+						
11	+									+														+	
12								+		+									+						
13																	+			+					+
14		+									+														+
15													+				+					+			
16							+									+							+		
17			+										+			+									
18					+														+					+	
19												+				+		+							
20												+				+									
21		+									+		+												
22						+									+				+				+		
23					+							+						+							
24																	+	+				+			
25								+						+	+			+							
T	2	3	1	2	4	2	1	4	3	3	3	5	3	2	2	6	5	6	5	2	3	2	3	2	3

Pregunta 2. quins són els tres nens o nenes de la classe amb qui no t'agrada jugar?

-	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
1														-						-	-					
2	-					-							-													
3				-										-									-			
4		-													-							-				
5														-									-			-
6							-				-				-											
7			-					-		-																
8															-							-				-
9											-				-							-				
10									-			-														-
11		-																-	-							
12														-							-	-				
13											-										-					-
14				-									-									-				
15											-			-							-					
16													-		-											-
17					-																-	-				
18						-	-																			-
19		-																-					-			
20				-				-									-									
21				-						-						-									-	
22									-					-						-						
23									-				-						-							
24		-																			-	-				
25		-									-										-					
T	1	5	1	4	1	2	2	2	3	2	5	1	4	6	5	2	1	2	2	6	8	2	1	1	6	

**Pregunta 1.**

Per què t'agrada jugar amb ells o elles?

- Perquè ara són amigues i no ens barallem
- Perquè després de l'àngel de la guarda m'ha agradat com amic.
- Perquè ens hem conegut
- Perquè els agrada el futbol com a mi.
- Perquè ens barregem per jugar
- Perquè m'agrada jugar a futbol amb ells
- Perquè ara em cauen bé.
- Perquè m'ajuden a treballar millor
- Perquè ara som novios.
- Perquè són amigues i m'ho han demostrat al pati.
- Perquè se com és i m'agrada.
- Perquè tenim coses que ens agraden igual.
- Perquè juguen a futbol.
- Perquè ens ajudem
- Perquè juguen bé a futbol

**Pregunta 2**

Per què no t'agrada jugar amb ells o elles?

- Perquè es porten malament
- Perquè no paren d'insultar.
- Perquè no els agrada jugar a futbol.
- Es porten malament i sempre juguen a futbol.
- Perquè fan estar trista a la N.
- Perquè envaeixen el meu territori sense permís.
- Perquè ara peguen més i no ens deixen en pau.
- Perquè són dolents amb mi.
- Perquè em peguen.
- Perquè no paren de molestar.
- Perquè són pesats i no em deixen en pau.
- Perquè no em respecten i juguen bruto.
- No em deixen jugar.
- Són molt moguts i insulten a la N. i a altres nens de la classe.

# ANNEX-2

## 2.3 Tertúlia–café amb els pares i mares



- 1a reunió: els set principis de la ecologia emocional de les relacions
- Guió del powerpoint (1a reunió)
- Acta resum de la 1a reunió
- 2a reunió: els límits (dossier)
- Acta resum de la 2a reunió

# 1. PRINCIPI D'AUTONOMIA PERSONAL



**Ajuda't a tu mateix i els altres t'ajudaran.**

**Nietzsche**

## 2. PRINCIPI DE PREVENCIÓ DE DEPENDÈNCIES

**Tota ajuda que donis a un infant i no necessiti, atures el seu desenvolupament.**

**Donar massa pot ser tan dolent com no donar.**

**Maria Montessori**





### 3. PRINCIPI DE L'EFECTE BOOMERANG



*Tot el que fas als infants, també t'ho fas  
a tu mateix.  
Erich Fromm*



## 4. RECONeixEMENT DE LA INDIVIDUALITAT I LA DIFERÈNCIA



*No donis o facis pels teus fills allò que vols per tu, perquè poden tenir gustos diferents.*

*Bernard Shaw*



## 5. PRINCIPI DE LA MORALITAT NATURAL



***No facis  
als teus fills  
allò que no  
vols que et  
facin a tu.***

***Confuci***

## 6. Principi de coherència o de l'autoaplicació prèvia



***No podràs fer ni donar als infants allò que no ets capaç de fer ni donar-te a tu mateix.***

## 7. Principi de la neteja relacional

*Tenim el deure de **fer neteja de les relacions** que són fictícies, insanes i **que no ens ajuden a créixer com a persones.***





**Mai una fulla conspira contra  
l'arbre en nom del seu dret al  
verdor permanent.**

**Sergio Sinay**

■ **Autora:** Imma Clua - Borràs

■ **Imatges:** [www.google.es](http://www.google.es)

<http://viajenbiciretrato.blogspot.com/>

**Gran Bazar. Istambul 2005**

■ **Música:** Canzone Angelica. Denis Quinn

■ **Continguts:** *Soler, Jaume i Conangla Maria Mercè.*  
**Ámame para que me pueda ir.2006. Ed.RBA**

■ **Llicència d'estudis retribuïda per el**  
**Departament d'Educació de la Generalitat de**  
**Catalunya. Curs 2008-09**

■ **Més informació:** [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)

## **GUIÓ DEL POWERPOINT 25-03-09**

**17:00h**

**Títol: L'ecologia emocional aplicada a les relacions familiars**

### **A MODE D'INTRODUCCIÓ**

---

Estem contentes tant la T. com jo de compartir amb vosaltres aquesta estona que desitgem de veritat que ens serveixi per aprendre una mica més els uns dels altres.

Voldria començar per recordar-vos i recordar-me que tots i totes els que estem aquí som o hem estat en algun moment fills i filles.

Cadascú de nosaltres hem crescut en famílies, cultures, entorns diferents però tots hem estat estimats per altres persones. Nosaltres no vam decidir si volíem o no venir al món. Ho van decidir els nostres pares i mares.

Els nostres fills i filles sí han estat una decisió nostra presa a consciència.

Ara ens trobem davant un doble paper que hem de intentar conciliar: per una banda continuar exercint com a fills i filles que som i per altra actuar com a pares i mares.

En aquesta doble funció ens trobem que:

- Com a fills i filles ens costa entendre els nostres pares i mares.
- Com a pares i mares que som ens costa entendre i educar els nostres fills i filles.

Una cosa és certa, ens agradi o no l'exercici de pare i mare és a temps complert i no podem dimitir perquè ens suposi amb freqüència una càrrega difícil de suportar.

Crec que un bon començament podria ser parlar de que ens preocupa com a persones abans que com a pare o mare, perquè en definitiva és el que som, oi?

Amb la presentació que veurem tot seguit es pretén que reflexionem tots plegats de com ens sentim nosaltres, què ens ocupa com a persones, quins són els nostres desitjos, si sentim satisfacció amb el què fem, que canviaríem... i per extensió els nostres fills i filles.

### **1. PRINCIPI D'AUTONOMIA PERSONAL**

**Ajuda't a tu mateix, i els altres t'ajudaran. (1. diapositiva)**

Podem ajudar els fills si som capaços de tenir cura de nosaltres mateixos, d'aprendre dels errors, de millorar, de lluitar davant les dificultats sense rendir-nos.

Desitgem que els nostres fills i filles siguin autònoms, però ho som nosaltres? Defensem la importància de l'esforç per als nostres fills, però jo amb quines coses he d'esforçar-me i millorar? La vida no és fàcil, però que faig jo per facilitar-li la vida al meu fill? li demano que sigui responsable, i jo què entenc per responsabilitat?

És interessant reflexionar sobre el que ens diu Krishnamurti al respecte:

**“Puc fugir cap a les coses il·lusòries, puc fugir de les baralles, de l'esforç, de la lluita; puc adorar a l'altre; puc cercar la meua salvació a través d'una altra persona. Però mentre no em conegui a mi mateix, mentre no me n'adoni del meu funcionament, no tinc cap base per al pensament, per a l'afecte i per a l'acció.”**

L'autoconeixement és la base per poder construir la nostra persona. Si cerquem fora de nosaltres els recursos, les ajudes, la informació de com he d'actuar, aleshores ens convertim amb persones depenents i sotmeses a la voluntat de l'altre.

## **2. PRINCIPI DE PREVENCIÓ DE DEPENDÈNCIES**

**No fem per ells allò que poden fer per ells i elles mateixos.** (2a diapositiva)

Si ens anticipem als seus desitjos i no permetem que es manifestin, s'expressin, demanin, estem educant en els infants la passivitat, l'egocentrisme, la dependència, la mandra, a la manca de valoració del que és, del que té.

Si ens anticipem per evitar que es frustrin estem impeding que descobreixi les seves capacitats, els seus recursos personals per fer front a les dificultats que la vida ens va interpellant contínuament.

Facilitar-li la tasca en el fons és facilitar-nos- la a nosaltres pensant que d'aquesta manera som millors pares i els estimem més i ells ens estimaran més, però la realitat és que el missatge que estan aprenent és *“ a la vida sempre hi haurà algú disposat a ajudar-me o a trobar-me les solucions. No em cal patir, sempre hi haurà algú que ho farà per mi.”*

La responsabilitat de convertir els fills en persones poc autònomes, acomodades, despòtiques, exigents, dèbils i amb poca voluntat és nostra si els hi donem tot fet.

- És la nostra tasca ensenyar-los a aprendre les seves decisions i fer-se'n responsables assumir les conseqüències que se'n derivin de la seva llibertat.
- És tasca nostra animar-los a fer-ho per sembrar dins seu la llavor de la confiança.
- És tasca nostra deixar que aprenguin dels seus errors, perquè són seus i no nostres.

## Contar el conte de Jorge Bucay

### La lucha de la mariposa

Un hombre encontró un capullo de una mariposa y se lo llevó a casa para poder ver a la mariposa cuando saliera del capullo. Un día vio que había un pequeño orificio y entonces se sentó a observar por varias horas, viendo que la mariposa luchaba por poder salir de capullo.

El hombre vio que forcejeaba duramente para poder pasar su cuerpo a través del pequeño orificio en el capullo, hasta que llegó un momento en el que pareció haber cesado de forcejear, pues aparentemente no progresaba en su intento. Pareció que se había atascado.

Entonces el hombre, en su bondad, decidió ayudar a la mariposa y con una pequeña tijera cortó al lado del orificio del capullo para hacerlo más grande y así fue que por fin la mariposa pudo salir.

Sin embargo al salir la mariposa tenía el cuerpo muy hinchado y unas alas pequeñas y dobladas.

El hombre continuó observando, pues esperaba que en cualquier instante las alas se desdoblarían y crecerían lo suficiente para soportar al cuerpo, el cual se contraería al reducir lo hinchado que estaba. Ninguna de las dos situaciones sucedieron y la mariposa solamente podía arrastrarse en círculos con su cuerpecito hinchado y sus alas dobladas... Nunca pudo llegar a volar.

Lo que el hombre en su bondad y apuro no entendió, fue que la restricción de la apertura del capullo y la lucha requerida por la mariposa, para salir por el diminuto agujero, era la forma en que la naturaleza forzaba fluidos del cuerpo de la mariposa hacia sus alas, para que estuviesen grandes y fuertes y luego pudiese volar.





Libertad y el volar solamente podrán llegar luego de la lucha. Al privar a la mariposa de la lucha, también le fue privada su libertad y su salud.

### **3. PRINCIPI DE L'EFECTE BOOMERANG**

**Tot el què li fas al teu fill i filla, t'ho fas a tu mateix. ( 3a diapositiva)**

Segons el que sembrem recollirem. Val la pena invertir en valors i afectes a partir de models que els podem proporcionar amb la nostra conducta, amb les nostres paraules, amb la nostra relació amb els altres.

Tot el que compartim amb els nostres fills i filles, també ens ve retornat a nosaltres.

### **4. PRINCIPI DEL RECONeixEMENT DE LA INDIVIDUALITAT I LA DIFERÈNCIA**

**No pretenguem donar als nostres fills i filles allò que volem per nosaltres... ells i elles poden tenir gustos diferents. (4a diapositiva)**

Respectar la individualitat de cada persona és fonamental per al creixement personal. Els adults ens creiem que els infants necessiten de la nostra experiència per aprendre, i nosaltres creiem que la nostra experiència els hi pot anar bé perquè a nosaltres ens ha donat bons resultats. Quan intentem educar des d'aquesta visió estem obviant que el nostre fill i filla, malgrat la seva curta experiència té quelcom a dir i a fer. És important que siguin ells i elles qui dintre d'un marge de llibertat i de responsabilitat escullin el que fan, per què ho fan. Estar al seu costat és més important que dirigir-los. Podem explicar-los la nostra experiència, però han de viure i construir la seva.

L'important és interessar-nos per les coses que li agraden, que senten que pensen, com es posicionen davant els esdeveniments.

Fomentar la comunicació fluïda amb respecte els uns pels altres.

Evitar les comparacions és fonamental per a la nostra salut mental i per als nostres fills i filles. Recordem que cada persona és única i irrepetible. Cal acceptar-la amb les seves qualitats, atributs.

**Hem d'estimar la persona pel que és en ella mateixa. Si ens fixem amb com actua i què ens molesta d'ella estem fomentant el rebuig, la no acceptació.**

**El missatge que els arriba als nostres fills és :**

- “ **com sóc dolent/a i no mereixo ser estimat...** ”
- “ **em castiguen perquè tinc moltes rabietes, no mereixo ser estimat**”
- “ **em renyen perquè sóc tonto, els altres no em volen**”

Els missatges- dard es van incorporant inconscientment en el seu mapa mental i, actuen en coherència amb el què pensen i han fet seu. Les conductes que ens manifesten els infants són el resultat d'una sèrie de missatges que han anat interpretant actuant en conseqüència.

Això no vol dir que haguem d'actuar de forma contrària al que com a pares i mares ens pertoca. Molt al contrari, cal advertir-los i fer-los sabedors del seu comportament des de la reflexió, parlar-los dels del “jo” des del propi sentiment perquè és l'únic que sentim i coneixem. Serveixin d'exemples:

- “ em sento ..... perquè volia que anessis a comprar tu i jo mentre feia el sopar”
- “ demà li expliques a la tutora perquè no has volgut fer els deures. Són els teus deures”
- “ Hagués estat molt bé que recollissis les safates quan et tocava”
- “ Saps que tens .... minuts per vestir-te i per esmorzar. Aprofita'ls”
- “ Ha passat el temps que t'he donat. Ara no et toca”

Hem de ser sincers amb nosaltres mateixos per poder ser-ho amb els nostres fills i filles. Ells ho capten tot i amb molta facilitat. Recordem: “ Quan un adult no és coherent, perd autoritat”.

Comprendre els fills i filles passa per la pròpia comprensió. Solament els podem entendre si hem experimentat, sentit i viscut experiències i emocions similars, però això no es garantia de que ells se sentin compresos, per tant *l'escolta activa* és important. Preguntar-los **com se senten** i **no què ha passat** ajuda a crear ponts entre el Jo i el Tu que són la base de tota relació ben entesa a la vegada que aprenen a ser més compassius amb els mateixos i amb els altres.

**COMPASSIÓ = COMPRENSIÓ + TENDRESA + EMPATIA + CURA + SOLIDARITAT**

## **5. PRINCIPI DE LA MORALITAT NATURAL**

**No facis als teus fills allò que no vols que et facin a tu. ( 5a Diapositiva)**

Les persones no ens posem d'acord amb allò que desitgem o volem ja que va en funció de les necessitats, circumstàncies i situacions que en interpel·len al llarg de la vida. En canvi és comú a tota la humanitat allò que no volem. Si haguéssim de fer un llistat de les accions que no volem segurament coincidiríem en:

<b>No volem que</b>	<b>Volem que</b>
• ens controlin	• ens deixin expressar
• ens envaeixin	• ens reconeixin
• ens intimidin	• ens estimin
• ens cridin	• ens parlin dolçament
• ens maltractin	• ens escoltin
• ens judiquin	• ens respectin
• ens ignorin	• ens tinguin en compte
• ens menyspreïn	• ens valorin
• ens utilitzin	• ens ajudin
• ens infravalorin	• ....
• ens torturin	

Aquest principi va lligat al 3r o l'Efecte Boomerang. Cal tenir en compte que, si no en fem cas, tot allò que hem fet malament, acabarà rebotant en contra de nosaltres mateixos.

## **6. PRINCIPI DE COHERÈNCIA O DE LA AUTOAPLICACIÓ PRÈVIA**

**No podràs fer ni donar al teu fill i filla allò que no ets capaç de fer ni donar-te a tu mateix. (6a diapositiva)**

La coherència és essencial en la l'educació dels infants. Genera confiança, autoritat moral a la persona que l'exerceix. Si no som capaços de complir allò que diem, allò que demanem millor no dir-ho, millor no demanar-ho.

Els infants aprenen per modelatge més que per paraules. No serveixen les reflexions si al darrera no hi ha accions coherents.

Ex:

- Dir-li al teu fill o filla que no cridi a crits.
- Llegeix un llibre mentre un/a mira la TV.
- Castigar-lo sense la play mentre jo em poso a passar l'estona amb l'ordinador.
- No deixar-li menjar dolços mentre jo en menjo mentre miro un partit de futbol.
- NO deixar-li escollir la roba que se vol posar mentre jo miro i escullo entre els aparadors el que em vull comprar.
- El tabac mata, fill. Ni se t'acudeixi fumar mai. ( ho diem mentre tenim una cigarreta entre mans)
- L'alcohol no és sa mentre em bec una cervesa.
- Ets una presumida mentre jo m'estic maquillant.
- Has de menjar més verdura i peix mentre nosaltres ens mengem un plat de patates braves, olives, escopinyes.

## **7. PRINCIPI DE LA NETEJA RELACIONAL**

**Tens el deure d'acabar amb les relacions insanes i que bloquegen o impedeixen el teu desenvolupament com a persona.** (7a diapositiva)

Hi ha una màxima Budista que diu " Els conflictes externs (entre persones) gairebé sempre són producte dels conflictes interns (dins de cada persona).

No podem donar les culpes als altres sense haver preguntat abans: [...] i jo què he fet o no he fet?

És molt corrent sentir a la gent queixar-se, criticar, jutjar, valorar les accions, paraules dels altres sense haver passat per la pròpia reflexió.

Hem de detectar quins conflictes arrosseguem, analitzar-los i actuar amb coherència.

Ex:

- Si no suportem a la meua sogra a la meua cunyada... intentar no contagiar el neguit, el desassossec a l'altre i ser coherent amb el què sento, però no faig. Tinc l'obligació de cercar una solució que em faci estar bé amb mi i no esquitxi els altres.
- Evitar criticar, jutjar a qui no coneixem. Alimentar rumors, especulacions sobre la mestra o el mestre dels nostres fills i filles.
- Si no ens agraden les amistats que tinc, esbrinar quin són els motius i trencar amb ells el més ràpid possible.

## Per acabar llegir el conte d'en Jorge Bucay

### Volar...o seguir caminando como siempre

Y cuando se hizo mayor, su padre le dijo:

Hijo mío, no todos nacen con alas. Y si bien es cierto que no tienes obligación de volar, opino que sería penoso que te limitaras a caminar teniendo las alas que el buen Dios te ha dado.

- Pero yo no sé volar -  
contestó el hijo

- Ven - dijo el padre  
Lo tomó de la mano y  
caminando lo llevó al borde del  
abismo en la montaña.

- Ves hijo, este es el vacío.  
Cuando quieras podrás volar.



Sólo debes pararte aquí, respirar profundo, y saltar al abismo. Una vez en el aire extenderás las alas y volarás...

El hijo dudó:

- ¿Y si me caigo ?

- Aunque té caigas no morirás, sólo algunos machucones que te harán más fuerte para el siguiente intento - contestó el padre

El hijo volvió al pueblo, a sus amigos, a sus pares, a sus compañeros con los que había caminado toda su vida.

Los más pequeños de mente le dijeron: - ¿Estás loco?

- ¿Para qué?

- Tu padre está delirando...

- ¿Qué vas a buscar volando?

- ¿Por qué no te dejas de tonterías?

- Y además, ¿quién necesita volar?

Los más lúcidos también sentían miedo: - ¿Será cierto?

- ¿No será peligroso?

- ¿Por qué no empiezas despacio?

- En todo caso, prueba tirarte desde una escalera

- ...o desde la copa de un árbol, pero... ¿desde la cima?

El joven escuchó el consejo de quienes lo querían

Subió a la copa de un árbol y con coraje saltó...

Desplegó las alas. Las agitó en el aire con todas sus fuerzas..... pero igual... se precipitó en el suelo... Con un gran chichón en la frente se encaro con su padre:

- ¡Me mentiste! No puedo volar. Probé, y mira el golpe que me he dado!. No soy como tú. Mis alas sólo son de adorno... lloriqueó

- Hijo mío - dijo el padre - Para volar hay que crear el espacio de aire libre necesario para que las alas se desplieguen. Es como para tirarse en un paracaídas... necesitas cierta altura antes de saltar. Para aprender a volar siempre hay que empezar corriendo un riesgo.

Si uno no quiere correr riesgos, lo mejor será resignarse y seguir caminando como siempre...

## **1a reunió de pares i mares 25-03-09**

---

**Hora 17:30h.**

**Lloc: Aula d'audiovisuals**

**Assistència: 23 persones**

### **Relació d'idees sorgides de la interrelació amb els pares i mares**

---

A partir de la presentació amb *powerpoint* de cada principi que proposa l'ecologia emocional s'enceta la xerrada. La tutora modera la xerrada i la investigadora anota les idees que van sorgint de forma espontània i distesa per part de les mares ( en la seva majoria) i pares intentant no interferir en la conversa a fi de recollir les demandes de les famílies.

Les idees sorgides han estat:

**1. Concepte d'autoritat mal entès.** La majoria de les aportacions fetes expressaven està en desacord amb la paraula donat que la percepció mental que en tenen és pejorativa, és a dir, va associada a mandat, jerarquia i ordre que van rebre en la seva infantesa sense opció a debatre les decisions del pare. Es defineixen com pares i mares democràtics en tant que els vincles afectius que han establert amb els seus fills i filles són d'afecte, confiança.

Paral·lelament, però manifesten sentir-se "desautoritzats" pels propis fills donat que no se senten obeïts, poc respectats i obligats a fer el què no desitgen i admeten que cada dia els infants estan més "ingovernables".

**Tipus de rols** que es donen entre els pares i mares assistents:

✦ **Rol de pare i mare tolerants.** Al llarg de la xerrada és present la idea de considerar-se tolerants vers els fills donat que preval la idea que els fills han de proporcionar-los-hi un ambient on puguin explicar-se i pugui decidir per sí mateix. Es manifesta poca acció de govern del pare i la mare; així doncs, les paraules manar, obeir, disciplina, deure, responsabilitat son rebutjades pels propis adults per por a no crear-los-hi traumes tot i que admetien que els seus

fills suportaven poc la frustració i mostraven inseguretat en accions quotidianes. Nombrosos exemples explicats feien referència a les obligacions que van rebre de petits els propis pares i mares i com els va marcar de per vida a la vegada que establien la comparació amb el seu fill o filla.

Un altre sentiment compartit per la majoria dels assistents era la sensació de treballar per poder sobreviure a fi de cobrir les necessitats més bàsiques i d'altres que es van exigint a fi de no "despenjar-se" socialment. Aquest neguit els treu temps i energia per poder dedicar-se als seus fills el que fa que se sentin culpables intentant cobrir aquest sentiment amb béns materials.

Davant la confusió del que és correcte o no donada la inseguretat davant la presa de decisions que opten per tolerar abans d'imposar-se.

✦ **Pare autoritari i mare tolerant.** Es el pare qui exerceix un control absolut sobre els fills sotmetent-los al seu control emprant els mitjans necessaris ( càstigs, amenaces, escridassades). Creuen en la disciplina que van rebre ells en la seva infantesa com l'única via efectiva per modelar-los. Confessen que el seu objectiu és l'obediència. En aquest cas el respecte és unívoc en una sola direcció: els pares poder dir i fer als seus fills els que creguin, però no li permeten que el fill o filla respongui a la seva actuació de cap manera. Opinen que el càstig o sanció augmenta en funció de l'actitud que adopti l'infant.

El rol de la mare és cenyeix a les característiques abans esmentades.

Aleshores es produeix una contradicció a nivell de modelatge que repercuteix en una educació contradictòria i poc sostenible per al infant qui desenvolupa comportaments desajustats en altres àmbit que no és el nucli familiar per descarregar la tensió emocional i el patiment que suporta internament.

✦ **Pare i mare ambivalents.** Són un grup nombrós que manifesta alternar la permissibilitat i l'autoritarisme. Comencen permeten la desobediència, les manques de respecte, sucumbint als capricis dels fills o filles fins i tot a les seves gràcies quan són més petits pensant que ja tenen temps per canviar però van adonant-se que progressivament han perdut el control sobre l'infant i veuen necessari adoptar mesures dràstiques per reconduir els comportaments cada vegada més desajustats que manifesten els seus fills i filles, és a dir, tot i no combregar amb la concepció autoritària la reconeixen com a mesura més efectiva i ràpida.



## **2. Factors que minen l'autoritat moral** del pare i la mare:

- *Manca d'unitat de criteris entre la parella.* Manifestació d'incoherència en la visió educativa vers els seus fills i filles. Manca d'acord en les accions i decisions que prenen per que fa al com i sobretot al què.
- *Discussions freqüents davants els infants.* Solen donar-se quan un dels adults té un tracte diferents vers un fill o filla o per desavinences en el sí de la relació de parella. El missatge que rep l'infant dels adults que l'eduquen és : " crida, imposa't i guanyaràs".
- *Aliança del pare amb un dels fill o filla.* L'infant conscient aprèn a treure partit de la situació i sol usar el xantatge emocional per aconseguir els seus objectius. Les mares confessen haver-ho fet amb el fill gran.
- *Indults encoberts.* La desautorització d'un dels progenitors vers l'altre atorga una avantatge al menor qui aprèn a treure profit de la situació sense manifestar cap respecte cap els seu pare i la mare. Aquest tipus de comportament va ser coincident amb els pares que amb les mares.
- *Usar-se mútuament per exercir l'autoritat sobre el fill o filla.* És l'estratègia més usada per les mares quan es creuen exhaurits els recursos. Sol tenir un to d'amenaça amb la finalitat de potenciar la por i obtenir resultats. Sol acabar en ressentiment de l'infant vers els adults.
- *Contradir-se en l'acció.* Demanar als fills i filles que actuïn segons el seu mapa mental però no amb l'acció que exerceixen. Això provoca conflictes interns l'impacte dels qual és força tòxic per al vincle.
- *Pares i mares que no respecten les normes pactades en el sí familiar.* Se sol perdre la confiança amb el pare i la mare davant la contradicció.
- *Les llicències.* Alligonar moralment l'infant del què ha de fer sense ells modelin amb l'exemple. No es pot exigir allò que no s'és capaç de donar. Els pares i mares en aquest apartat reconeixen que solen demanar a crits el silenci, o bé imposen serenor manifestant comportaments alterats.
- *Manca de credibilitat.* Incoherència en el fer i en el dir: prometre allò que saben que no podran complir, falses amenaces, càstigs que no es compleixen, mentides per sortir del pas, exageracions per treure alguna mena de benefici.
- *Absència de control ambiental.* El pare i la mare davant els compromisos adquirits o ala saturació de feina no tenen en compte els llocs i relacions dels seus fills i filles deixant l'educació en mans de la influència social externa.

### **3. Estratègies més freqüents dels fills i filles on solen cedir el control el pare i la mare:**

- *La negació rotunda davant la petició del pare o la mare.*
- *Desviar realitzar una tasca emmascarant-la en forma de queixa.*
- *Retardar realitzar la tasca encomanada.*
- *Ometre voluntàriament*
- *Realitzar la tasca amb actitud negativa.*
- *Realitzar la tasca quan ho creu oportú l'infant.*
- *Realitzar la tasca sense interès ni responsabilitat.*

Davant el creixent interès que ha despertat la reunió es decideix que es farà una altra reunió en la que el tema a treballar seran els límits.

Cal confirmarà dia, hora i lloc en una propera nota informativa.

## café- tertúlia 22-04-09



"Els límits són pautes, camins possibles, *marcs de referència pactats* que permeten conviure en harmonia." (Soler & Conangla 2008)

"Te pasas la vida tratando de hacerlas volar. Corres con ellas hasta quedar sin aliento. Caen al suelo. chocan con los tejados. Tú las remiendas, las consuelas, las ajustas, y les enseñas. Observas cómo el viento las mece y les aseguras que un día podrán volar.

Finalmente vuelan. Necesitan más hilo y tú sueltas más y más, y sabes que muy pronto la bella criatura se desprenderá de la cuerda de salvamento que la ata y se elevará por los aires, como se espera que lo haga, libre y sola. Sólo entonces te das cuenta de que has hecho bien tu trabajo." (Erma Bombeck; citat a Soler & Conangla 2008)

## ELS LÍMITS

- Els límits enforteixen els infants i els capaciten per superar els entrebancs de la vida.
- Són la base per a créixer amb valors, amb un autocontrol emocional que fa possible la convivència amb els altres.
- Un infant sense límits pot esdevenir un adult frustrat.
- La falta de criteris i la permissivitat col·loquen els fonaments del descontrol i de la violència.
- Els límits en la primera infància són necessaris perquè donen seguretat i protecció.

### Són necessaris per:

1. Definir l'espai de creixement on l'infant se sent segur.
2. Donen pautes de comportament que afavoreixen autocontrol emocional.
3. Marquen els espais de convivència propis i els dels altres.
4. Afavoreixen l'assoliment de valors com el respecte, la llibertat i la responsabilitat.
5. Preveuen patologies emocionals i trastorns de conducta.

### TRES LÍMITS ESSENCIALS

1. Límit de la persona ( respecte) "jo no sóc tu ni tu ets jo."
2. Límit de l'egoisme " viure la generositat com valor- acció".
3. Límit del rol i del vincle.

La lucha contra la ambigüedad, contra el lado oscuro de la vida, el que no tiene señalización alguna, donde las líneas no están marcadas, es la más dura.

Roberto Cotroneo

### Que cal saber per educar als infants en els límits?

1. **Saber diferenciar:** evitar comparar-los amb altres germans o germanes i fer-los sentir que són únics i com a únics que són, tenen el seus espais, diferents del seu germà o germana.
2. **Saber dir No és tan important com saber dir sí.**
3. **Exercir com a pare i mare i no com amics.** La relació entre pares i mares i fills ha de ser una relació basada en l'acompanyament i no en l'*amiguisme*. No hem de caure en el xantatge emocional que amb freqüència fan i que per por al rebuig o al distanciament dels fills solem cedir-los el control.

Cal saber diferenciar models de relació:

**3.1. Fugir autoritarisme:** abús de poder, excés de control, rigidesa fomenten comportaments rebels i provoquen lluites el cost de les quals suposa un desgast d'energia innecessari.

**3.2. Evitar la hiperprotecció:** intentar viure la vida del fill o filla sense deixar que s'equivoqui, que prengui la iniciativa, que pensi per si mateix, que assumeixi la seva responsabilitat estem col·laborant en convertir adults sumissos, propensos a deixar-se portar per qualsevol persona. Valgui l'exemple de les persones susceptibles d'entrar en sectes.

**4. Saber que no es pot interferir:** Respectar els seus espais, els seus temps, les seves decisions. Evitar opinar, ni donar consells en temes que són propis infants i com a infants han d'aprendre a resoldre per el seu compte aquells situacions o vivències pròpies de la seva edat, sense interferir-hi i deixant que cometin els seus errors i aprenguin dels mateixos.

**5. Ensenyar-los a viure en paciència i respectant el temps.** No vulguem fer-los créixer més ràpidament del que els pertoca. Ni fer-los ser una prolongació del que els agrada a nosaltres.

**6. No tot el que es desitja és necessari.** Els infants tot ho volen i tot ho desitgen. És importants fer-los apreciar la diferència entre el què "es necessita" i el que "es desitja".

**7. Educar-los en la perseverança** és un antídote important per a evitar l'avorriment, l'apatia i saber donar valor al què aconseguen amb constància i l'esforç. "**A la vida res és de franc**".

**8. Educar-los en l'austeritat.** Donar-los tot el que volen és perjudicial i no els ajuda a esforçar-se ni a responsabilitzar-se d'allò que si tenen i no aprofiten ni en gaudeixen. No deixar-nos portar per les modes passatgeres, ni per la influència de la TV. Saber què els convé en cada moment i fer-los-hi viure.

**9. Ensenyar-los a agrair i a ser generosos.** Donar les "gràcies" és important perquè manifesta un reconeixement per l'altra persona. Aprendre a compartir i saber donar sense esperar res a canvi.

**10. Educar l'autocontrol "ara NO".** aprendre a esperar, guardar el torn, aplaçar el desig, tenir paciència, complir els pactes són conductes que cal entrenar si es vol evitar caure en el xantatge que l'infant, conscientment fa a l'adult. Exemples:

- Els infants han de saber esperar el seu torn en una conversa, evitant interrompre-la amb observacions que per a ells són rellevants.

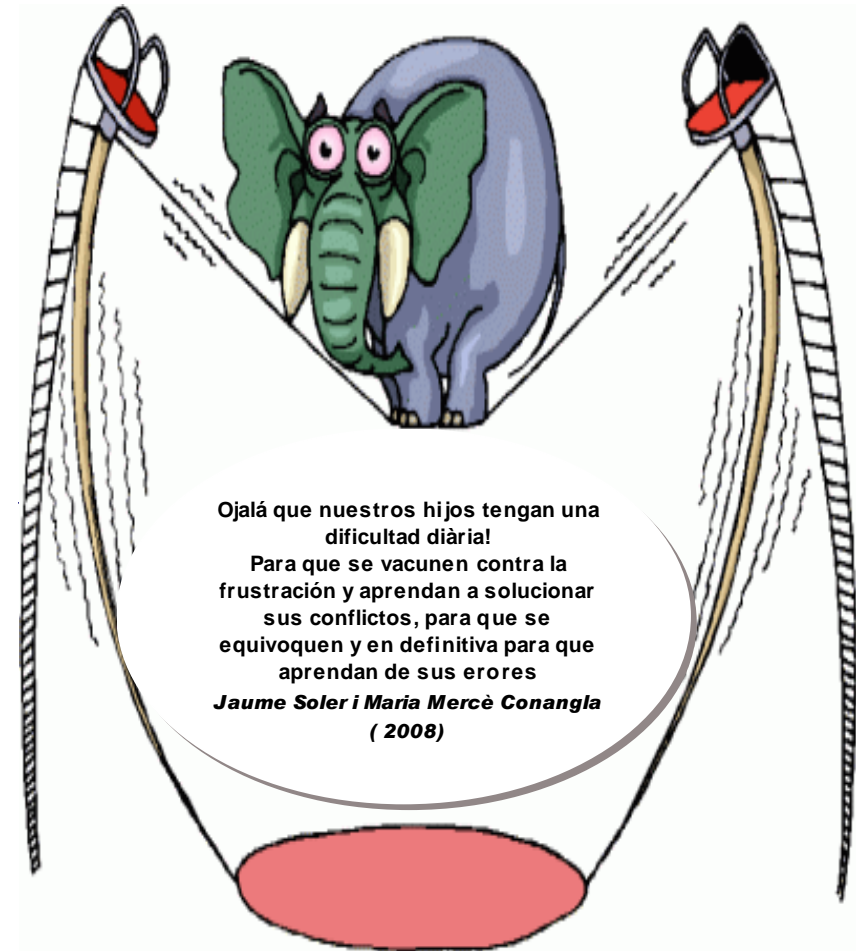
- Evitar el xantatge emocional que ens fan quan volen aconseguir alguna cosa: " a J. li han comprat..." " que diran de mi si no..." " si trec bones notes em compraràs..."

**11. *Aprendre a viure la frustració com a part inherent a l'experiència humana.*** No tot es pot aconseguir de forma ràpida, immediata, ni tot depèn d'un de que així sigui. Per tant, és bo anar ajornant allò que demanen progressivament perquè possiblement sigui fruit del desig i no de la necessitat. Un pensament flexible, afavoreix una millor acceptació i adaptació a l'entorn.

**12. *Fer-los coneixedors de la part dura de la vida.*** A la vida hi ha gent que pateix, que viu en condicions difícils, però ensenyar-los a mantenir una actitud positiva davant l'adversitat suposa promoure canvis preventius i no esperar a viure situacions catastròfiques.

**13. *Seleccionar els programes de TV i dosificar el temps de veure-la.*** Saber que el comandament no és una possessió seva sinó que sou els adults qui de forma responsable seleccioneu el millor per a els vostres fills.

**14. *Entrenar la capacitat crítica per discernir entre obediència i sumissió.***



Bibliografia: Soler, Jaume i Conangla , M. Mercè ( 2008). *Ámame para que me pueda ir.* Ed. RBA

## **2a tertúlia-cafè amb pares i mares 22-04-09**

---

**Hora : 17:30h.**

**Lloc: Aula d'audiovisuals**

**Assistència: 28 persones**

### **Relació d'idees sorgides de la xerrada**

---

El tema de la xerrada són els límits donat que va ser escollit en la anterior reunió del 25 de març donat l'interès que despertava entre les famílies.

Com en la anterior reunió la tutora modera la xerrada i la investigadora anota les idees que van sorgint de forma espontània i distesa per part de les mares (en la seva majoria) i pares.

Per fer més eficaç la xerrada es dóna a cada participant un dossier sobre el tema a treballar que serveix de punt de partida. Es clarifica la funció orientativa del dossier i es posa èmfasi en les aportacions dels propis pares i mares a la resta del grup puix és la manera més profitosa i enriquidora d'aprendre i produir un feedback proactiu entre els assistents.

A continuació s'exposen les principals idees sorgides de la xerrada:

#### ***La por present en qualsevol esdeveniment o acció.***

- Por a que el fill o filla pateixi com ells van patir.
- Por a que els fills i filles pateixin qualsevol mancança material encega la veritable acció d'educar cap a l'autonomia personal. La por dels adults es traspasa als infants amb l'acció o no acció. Manifesten que no els suposa esforç assenyalar els límits, el que sí els costa és mantenir-se fidels al que han acordat.
- Por a que davant una negativa a un infant aquest els deixi d'estimar.
- Por a que els fills els facin passar vergonya davant els altres si els neguen el que els demanen.
- Por a ser massa estrictes amb els fills i filles.
- Por a ser massa tolerants.

- Por a no saber que fer davant una situació viscuda pel fill o filla i de la que no es consideren preparats per afrontar-la.
- Por de fer-ho tot malament pel que respecta a l'educació de l'infant.

S'adopten diferents tipus de comportaments:

- **Comportaments de sobreprotecció.** Els costa troba el punt d'equilibri entre el que necessiten i el que desitgen els seus fills i filles. La creença que s'amaga darrera d'aquest comportament tant estès és "no vull que el meu fill pateixi per res. Ho evitaré a tota costa". Aquesta creença tant generalitzada entre els pares i mares actuals potencia i enforteix els vincles de dependència i vulnerabilitat des infants. Donar-los la feina feta, l'esforç servit en safata, evitant fomentar l'autonomia funcional, possibilita l'arrelament en els infants de la passivitat, de la indecisió, de la por a tenir iniciativa, a prendre decisions per ells mateixos, se'ls mina la capacitat d'explorar nous territoris així com evitar l'ús dels recursos personals per fer front als conflictes que van sorgint en el decurs de la vida que posen a prova la seva capacitat d'adaptació als esdeveniments.

La sobreprotecció es produeix per la pròpia comoditat de l'adult. Els hi és més fàcil fer-ho que deixar que ho faci el fill o filla pel temps que li pot suposar, el malestar que pot ocasionar. En definitiva, a l'adult li costa acceptar *el tempo* d'aprenentatge que necessita l'infant per aprendre.

La sobreprotecció impedeix adquirir recursos per fer front a les situacions difícils, als canvis, a la frustració. Un infant sobreprotegit és un adult vulnerable que solament podrà sobreviure en entorns protegits o restarà preparat per a assumir situacions d'èxit en cas contrari serà un adult que s'enfonsarà al primer conflicte que se li presenti i pot arribar a sofrir conflictes psíquics.

Tipus de sobreprotecció encoberta:

- ✦ **Crear falses necessitats als fills.** Donar sentit a la seva vida a través de la vida dels seus fills i filles. Projectar en el fill o filla qualsevol temor a fi de "exercir el control" sobre ells i sentir-se "salvavides" procurant que els fills estiguin a mercè d'ells i elles durant tota la seva vida.
- ✦ **Fer-los sentir que no poden.** Transmetre la creença que els fills i filles no són competents per ells mateixos, és potenciar la desconfiança i la



inseguretat en les pròpies fortaleses afavorint d'aquesta manera les relacions de dependència.

- ✦ *Estalviar-los-hi el fracàs.* Impedir que experimentin el fracàs, que coneguin l'error vivint-lo com una desgràcia, fomenten en l'infant la por a evitar explorar nous territoris que els converteix en persones conformistes i passives que prefereixen passar per gandules abans que per incompetents.

- **Comportaments de desídia.** La por a caure en l'exercici de manaments que els poden identificar com adults autoritaris amb freqüència opten per deixar que els seus fills i filles creixin sense límits afavorint comportaments desadaptatius que produeixen malestar en el propi entorn familiar i fora d'ell. Creuré que són més estimats i acceptats com a *pares i mares moderns* que saben entendre les demandes dels infants. *La desídia comporta inseguretat, prepotència, manca d'autocontrol emocional i conductes desajustades. És el contraria a la responsabilitat.*

Tipus d'actituds desadaptatives derivades de la desídia:

- ✦ *Deixar que siguin els reis del mambo.* Justificar-los i tolerar-los qualsevol comportament.
- ✦ *Fomentar comportaments consumistes front a l'austeritat.* Fomentar comportaments inadequats sobre els béns i recursos. No educar-los en la justa mesura del que és necessari dels que no ho és; del que és desitjable del que realment és necessari; acaparar joguines, no fomentar la cultura de l'estalvi, de l'esforç de la voluntat afavoreix conductes irresponsables, poc cíviques i abusives amb els altres i amb el món on viuen.
- ✦ *La sobresaturació i la cultura de l'excés.* Acostumar els infants a tenir-ho tot sense realitzar un esforç és ensenyar-los una forma d'amor basada en el mercantilisme. "T'estimo perquè m'ho dones tot". Posar límits al desig és necessari si es vol teixir xarxes de relació basades en la generositat i no en l'abundància de *donar - rebre*.
- ✦ *Anticipar-se a les seves demandes.* Cal deixar que els infants explorin, descobreixin per ells mateixos, per això cal respectar-los el *tempo*, no donar-los l'ajuda si no han exhaurit totes les oportunitats i recursos que per edat han d'experimentar.

- ✦ *Permisivitat.* Deixar que imposin els seus gustos, els seus deures sense cap concessió és ajudar-los a que fomentin l'egoisme i la passivitat. A esperar que siguin els altres qui passin a l'acció per ells. D'aquesta manera si l'acció resultant és exitosa se'n poden atribuir el triomf en cas contrari cercaran culpables.
- ✦ *Cultura de la immediatesa.* Ensenyar-los a través del modelatge la satisfacció que suposa fer aquelles tasques que malgrat no agraden poden ser instructives i profitoses per al creixement. Intentar fomentar l'esforç per aconseguir l'objectiu desitjat en lloc de "servir-los en safata" allò que desitgen però que possiblement no necessiten.
- ✦ *La facilitat per aconseguir el que es vol.*

## **VALORACIÓ FINAL**

Els límits són necessaris per ensenyar a conviure en harmonia amb un mateix i amb els altres. Aporten seguretat i confiança a l'infant. Basteixen els pilars de l'autorrespecte i l'autoestima. Afavoreixen l'autocontrol.

És important marcar-los en funció de l'edat.

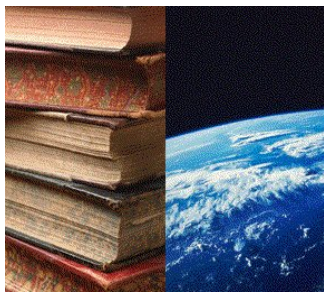
La família ha d'establir els límits.

No tots els límits es poden negociar.

L'estimació vers un fill o una filla no es mesura pel grau de permisivitat, facilitat, abundància i sucumbir al desig sinó en ensenyar-los valors com l'esforç, la voluntat, la perseverança, la generositat a través del modelatge.

# ANNEX-2

## 2.4 Altres



- Lèxic psicoecoafectiu
- Atlas emocional i metàfores dels conceptes d'ecologia emocional
- Formació rebuda curs 2008-09
- Galeria fotogràfica

# **la psico-eco-afectivitat**

**L'ecologia emocional. L'art de transformar  
positivament les emocions**



# FORAT A LA CAPA D'OZÓ

La vulnerabilitat  
una mala gestió emocional  
una baixa autoestima  
ens poden deixar  
desprotegits davant:

les crítiques

judicis de valors

indiferència

enveja...





# ESCOMBRARIES EMOCIONALS

Són residus emocionals mal gestionats o per gestionar que ocasionen un impacte negatiu en un mateix i en els altres :

**agressions verbals**

**queixes**

**rancúnia**

**desànim**

**rumor**

**ràbia**

**menyspreu**



# CONTAMINACIÓ EMOCIONAL

Afectes en mal estat altament tòxics que poden contagiar i contaminar el clima emocional:

**Irritabilitat**

**Malhumor**

**Ressentiment**

**Enuig**

...



## **EFFECTE HIVERNACLE I PLUJA ÀCIDA**

**Malhumor**  
**Agressions verbals**  
**Violència**  
**Fúria**  
**Enveja**  
**Victimisme**  
**Crítica negativa**  
**Gelosia ...**

Són partícules tòxiques  
que acaben per  
contaminar la vida  
afectiva.





# DESERT EMOCIONAL



**Moments emocionals  
en el que hom se sent  
en terra erma, sol i  
sense recursos.**

**Estat de insensibilitat.**

**Dificultat per sentir o  
expressar.**

# BIODEGRADABLE

**Transformació d'una  
emoció mitjançant  
una bona gestió  
emocionalment  
ecològica, per a que  
esdevingui una  
oportunitat.**

**la ira en energia  
positiva.**

**l'enveja en  
generositat.**

**la gelosia en  
autonomia personal.**



# **CARTOGRAFIA EMOCIONAL**



**És la interpretació que fa cada persona de la realitat condicionada per les seves creences, experiències acumulades i la informació afectiva.**

**Serveix de guia en la vida diària.**

**Ens informa de les zones d'exploració i de millora.**

# CONSERVES EMOCIONALS



**Vivències  
agradables**

**Records**

**al que  
podem recórrer  
en moments de**

**Solitud**

**Tristesa**

**Pèrdua**

# **ENERGIA EMOCIONAL ECOLÒGICA**

**És el combustible  
que ens ajuda a  
viure**

**Motivació**

**Alegria**

**Amor**

**Curiositat**

**Desig**

**Tendresa**

...





## **ADOBS O VITAMINES EMOCIONALS**



**Agraïment, un somriure, abraçades, carícies, tendresa...  
proporcionen l'energia necessària i aporten motivació  
per a viure en moments d'incertesa, de buit emocional.**

## METÀFORES DELS CONCEPTES D'ECOLOGIA EMOCIONAL

Lèxic psicoecoafectiu	imatge	Definició
<b>Adobs emocionals (o vitamines emocionals)</b>		En moments d'incertesa, de buit emocional, els nutrients com l'agraïment, un somriure, abraçades, carícies, tendresa... proporcionen l'energia necessària i aporten motivació per a viure.
<b>Escombraries emocionals</b>		Residus emocionals mal gestionats o per gestionar. Contaminen el medi: agressions verbals, conductes destructives, queixes, ressentiments, rancúnia, mal humor, desànim, rumors, judicis negatius, ràbia, fúria, menyspreu, cinisme. Tenen un impacte negatiu en la pròpia persona i en la seva relació amb els altres.
<b>Cartografia emocional: mapes i dracs</b>		És la interpretació que fem de la realitat i ens serveix de guia en la vida diària. Conté informació de la vida afectiva i ens assenyalen les zones de perill d'exploració i de millora ( dracs), rutes adequades. Conté la memòria emocional.
<b>Contaminació</b>		Afectes en mal estat altament tòxics que poden contagiar i contaminar el clima emocional: irritabilitat, malhumor, rancúnia, ressentiment, desànim enuig..
<b>Conserves emocionals</b>		Situacions agradables. Records que cal guardar per poder-los emprar en moments de solitud, tristesa, dol ( no assoliment dels objectius proposats).
<b>Desert emocional</b>		Moments emocionals en el que hom se sent en terra erma, sol i sense recursos. Estat de insensibilitat i dificultat per sentir o expressar.



## METÀFORES DELS CONCEPTES D'ECOLOGIA EMOCIONAL

Lèxic psicoecoafectiu	Imatge	Definició
<b>Efecte hivernacle i pluja àcida</b>		El malhumor, les agressions, la rancúnia, l'enuig, l'enveja, la queixa, el victimisme, la crítica negativa constant emeten partícules tòxiques que es en el degoteig constant acaben per contaminar la vida interior. Actuen com l'efecte boomerang negatiu.
<b>Energia emocional neta i renovable</b>		És el combustible que ens ajuda a viure (automotivació, alegria, amor, curiositat, desig, tendresa...
<b>Escanner emocional</b>		Respondre a la pregunta : Què sento? es defineix amb tres paraules l'estat emocional que es reflecteix en mateix moment. escriure'ls i fer-ne la traducció emocional posteriorment.
<b>Espais protegits</b>		Espais d'intimitat reservats per la pròpia persona. Ajuden a gaudir i ens proporcionen benestar. Cal tenir-hi molta cura a fi d'evitar la seva extinció: la tendresa, la serenitat, el silenci, la confiança, la gratitud, l'amor... en són una petita mostra.
<b>Reciclatge</b>		Transformació d'una emoció o d'un sentiment mitjançant una gestió emocionalment ecològica, a fi que la seva reutilització esdevingui una oportunitat a partir dels punts de millorar detectats. transformar, per exemple, la ira en energia positiva, l'enveja en generositat, la gelosia en autonomia personal...
<b>Forat en la capa d'ozó</b>		La baixa autoestima i una mala gestió emocional fan que el nostre mon interior sigui vulnerable, aleshores qualsevol estímul extern és susceptible de filtra-s'hi i deixar-nos sense protecció davant les crítiques, judicis de valors, indiferència, enveja...

# ESPAIS PROTEGITS



**Espais d'intimitat  
reservats per a la pròpia  
persona.**

**Ajuden a gaudir i  
proporcionen benestar.**

**la tendresa  
la serenitat  
el silenci  
la confiança  
la gratitud  
l'amor...**



■ **Autora:** Imma Clua - Borràs

■ **Imatges seleccionades:** [www.google.es](http://www.google.es)

■ **Música:** To my one true love. Denis Quinn

■ **Continguts:** *Soler, Jaume i Conangla Maria Mercè.*  
Ecologia Emocional. L'art de transformar  
positivament les emocions ( 2004). Ed. Amat

■ **Llicència d'estudis** retribuïda per el  
Departament d'Educació de la Generalitat de  
Catalunya. Curs 2008-09

■ **Més informació:** [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)

## Formació al llarg del curs 2008-09

---

### Setembre

- Curs **Bases Metodològiques per a la Recerca Educativa**. Curs 2008-09  
Universitat de Barcelona

### Octubre

- 1r curs de Màster d' Ecologia Emocional. Inici del *training en Ecologia Emocional* a la Fundació Àmbit. 1a sessió: **Creativitat vs destructivitat**.
- Dissabte 18. Conferència d'Antoni Bolinches "**Autoconeixement i superació personal**" Fundació Àmbit
- Dimecres 22. Conferència "**Llegir no engreixa, però si alimenta**" a càrrec de Pep Duran ( traginer de contes) a l'edifici Betània de la Universitat Rovira i Virgili a les Terres de l'Ebre
- Dissabte 25. Seminari de Maria Mercè Conangla "**Geografia de l'ànima**" Fundació Àmbit
- Dimecres 29. Taller "**Com utilitzar els grups de discussió en la recerca**"  
Universitat de Barcelona

### Novembre

- 2a sessió Training d'ecologia emocional: **Ecologia Emocional i l'art de viure**.
- Dissabte 8. Espai debat "**Els fantasmes de les por**" Fundació Àmbit.
- Dissabte 15. Conferència "**L'ofensa, un tòxic letal**" Fundació Àmbit.
- Dissabte 22. Seminari - taller "**El Bing - Bang emocional**" Fundació Àmbit.

### Desembre

- 3a sessió de Training d'ecologia emocional: **les tres lleis de l'ecologia emocional**.
- Dissabte 13 Conferència Maria Mercè Conangla **Literatura , CP i Ecologia emocional**" Fundació Àmbit.
- Dimarts 2 Conferència "**Vitamines Emocionals**" a l'Edifici Betània de la Universitat Rovira i Virgili a les Terres de l'Ebre.
- Dissabte 20 Seminari "**Descobrir les nostres fortaleses**" Fundació Àmbit.

## Gener

- 4a sessió de Training d'Ecologia Emocional: **les emocions, les nostres aliades.**
- Dissabte 10. Conferència Núria Molina **La filosofia com a despertador emocionalment ecològic.** Fundació Àmbit.
- Dissabte 17 Seminari **Liderar la pròpia vida.** Fundació Àmbit.
- Dissabte 31 Taller matinal **Programació Neurolingüística, parella i Ecologia emocional.** Fundació Àmbit.

## Febrer

- 5a sessió de Training d'Ecologia Emocional: **gestió d'espais i territoris emocionals.**
- Dissabte 7 Conferència Jaume Soler **Construeix la teva realitat. crea Significat.** Fundació Àmbit.
- Dissabte 14 Taller matinal **Despreniment, austeritat i bondat: per un us sostenible de l'energia.** Fundació Àmbit.
- Dissabte 28 Seminari **Vull la motiv- acció.** Fundació Àmbit.

## Març

- 6a sessió de Training d'ecologia emocional: **el clima emocional i la gestió de l'energies.**
- 13-14 de març: II Jornades de la Fundació Àmbit **Motiv- acció. Vida és un nom, viure és un verb.** Can Fabra – Sant Andreu.
- 26-27 de març : V Jornades d'Educació Emocional **La Intel·ligència Emocional a les organitzacions.** Sala Antoni Caparrós. Edifici del Teatre. Universitat de Barcelona.

## Abril

- 7a sessió de Training d'Ecologia emocional: **la gestió emocionalment ecològica dels nostres vincles.**
- Dissabte 18 Seminari **Descontrola't** a càrrec de Xavier Guix. Fundació Àmbit.

## Maig

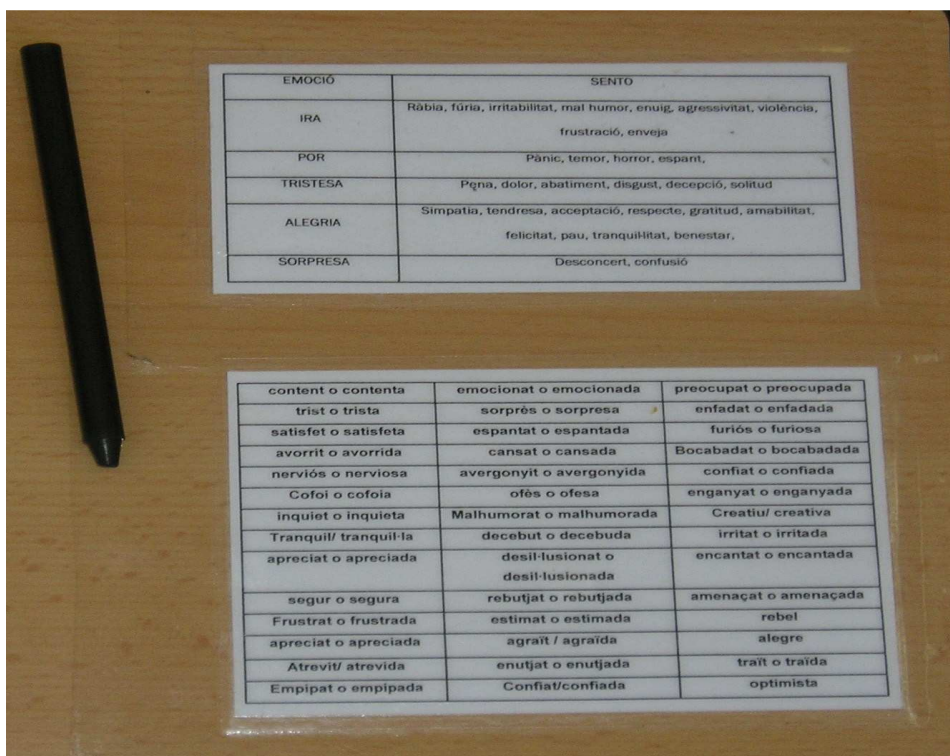
- 8a sessió de Training d'Ecologia Emocional: **el desequilibri emocional**.
- Dissabte 16. Taller **Autocoaching Emocional**. Fundació Àmbit.
- Conferència per Walter Riso **El camino de los sabios**. Fundació Àmbit.

## Juny

- 9a sessió de Training d'Ecologia Emocional: **espais protegits, la nostra reserva emocional**. Acabament del 1r curs de Màster en Ecologia Emocional.
- Dissabte 6. Conferència per Maria Mercè Conangla **La vida ens interpel·la**. Fundació Àmbit.



## GALERIA FOTOGRÀFICA



**Interioritzar vocabulari emocional és important per saber emprar la paraula justa per descriure el que sentim.**

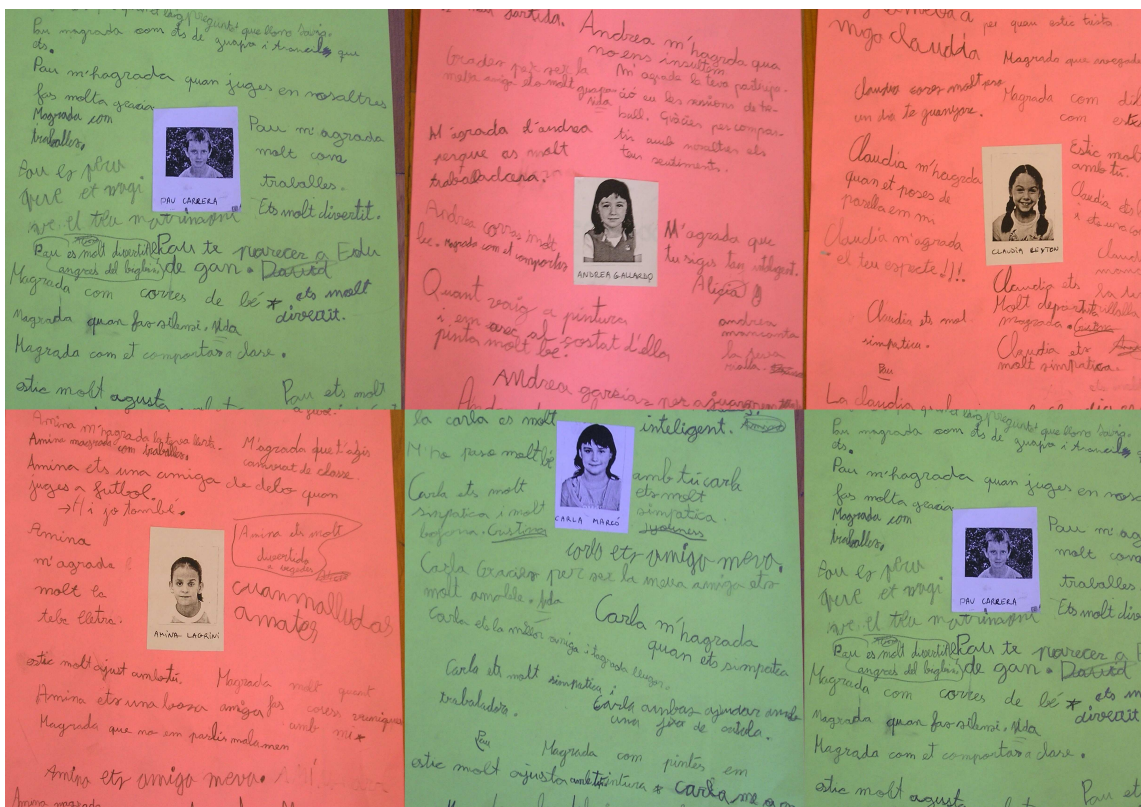


**Reconèixer els estats emocionals i sentiments dels altres ens apropa.**





**El creixement personal és semblant al d'una llavor. Necessita d'un continu conreu, d'un bon substrat per arrelar i poder desplegar-se en flor o fruit.**



**Tots servim per alguna cosa, tots podem ensenyar alguna cosa. Potenciar i afavorir entre l'alumnat l'efecte boomerang positiu: Vigila el què emets si no t'agrada el que reps!**



**Les emocions de la classe és l'espai físic que recull la riquesa afectiva de cadascun de nosaltres.**



**L'agraïment és un espai que cal protegir.**

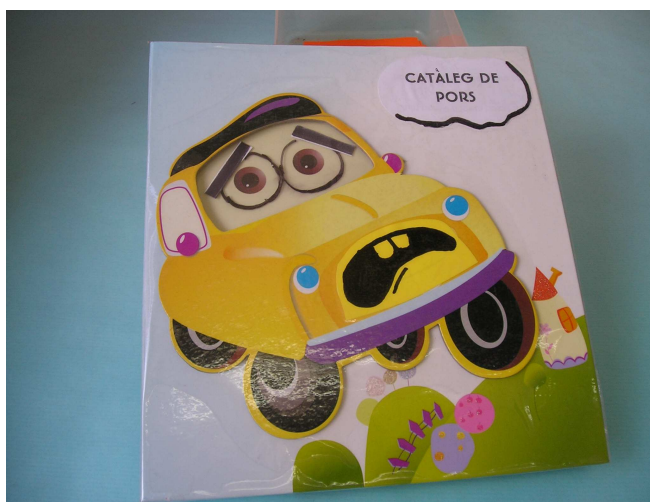


**Recollir bons moments ens aporta benestar.**





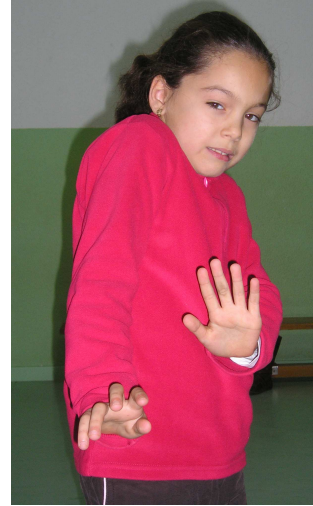
**Tenir a mà aquells moments que hem viscut intensament ajuda en situacions de desert i caos emocionals.**



**Saber què ens fa por és el primer pas per poder-la superar.**



POR



FÀSTIG



SORPRESA

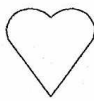
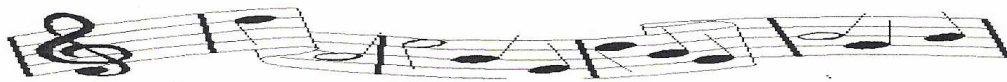


RÀBIA



ALEGRIA

**Expressar corporalment les emocions ens permet ser-ne més conscients.**



**A LA CLASSE DE 2N B TENIM UN RACÓ DE LES EMOCIONS. ESTEM APRENENT MOLTES COSES INTERESSANTS QUE ENS AJUDEN A SER MILLORS PERSONES. SI VOLEU APRENDRE AMB NOSALTRES OBSERVEU I JUGUEU AMB ELS NOSTRES TREBALLS A LA WEB DE L'ESCOLA. I A LA REVISTA TAMBÉ HO PODEU FER!!!**



### SOPA DE LLETRES DE LES EMOCIONS

TROBA LES SIS EMOCIONS I DESPRÉS FES UNA CREU AL QUADRAT DE LA PARAULA QUE HAS TROBAT.

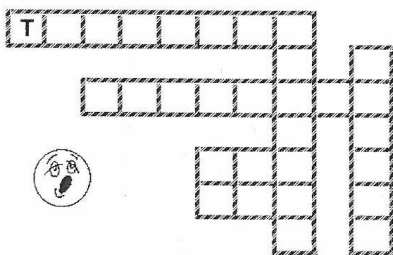
- Ira
- Tristesa
- Fàstig
- Por
- Alegria
- Sorpresa

P	O	R	I	S	O	I	A	R	I	A	S
L	A	S	O	R	P	R	E	S	A	T	R
I	O	S	T	S	I	C	U	D	I	L	C
C	O	E	R	T	R	C	O	M	N	O	I
O	R	A	I	F	A	S	T	I	G	R	U
S	I	J	S	K	Q	U	O	A	O	O	O
C	L	O	T	A	S	O	C	O	R	I	T
C	Q	U	E	A	L	E	G	R	I	A	S
M	Z	O	S	U	C	F	Q	F	S	N	I
Z	Q	R	A	D	I	X	Z	L	M	S	M
M	Z	S	R	Q	S	I	O	R	O	Q	R

CLÀUDIA LEYTON ARRIAZA  
2N B

### HEU DE POSAR LES 6 EMOCIONS ON CORRESPONGUI

Tristesa, Ira, Por, Alegria, Fàstig, Sorpresa.



ALBA SÁNCHEZ BAUTSTA - 2N B

### ENDEVINA ENDEVINETA

Quan estàs sol com un mussol et sents...? \_\_\_\_\_. És una emoció a veure si l'endevines: la

-----



EDUARDO MARQUÉS HERRERA - 2N B



**La revista de l'escola és una bona eina per transmetre, de manera divertida, el què l'alumnat ha sentit i ha vivenciat a les sessions de treball i ha volgut compartir amb la resta de la comunitat educativa.**





**TROBA ELS 4 ADJECTIUS RELACIONATS AMB LA IRA**

A	O	M	X	H	Z	Y	E	G	I	I	R	R	W	U
P	Q	J	F	A	A	U	V	Z	R	H	R	Z	U	X
U	P	A	M	X	Y	T	A	T	R	U	V	W	Z	U
O	M	C	C	T	I	I	Y	C	I	K	U	Z	C	K
O	C	C	I	X	F	A	F	K	T	A	U	Z	H	K
K	A	C	I	F	S	R	R	R	A	C	U	V	S	K
R	R	C	F	E	S	T	R	R	T	U	Z	C	M	A
R	O	P	F	R	U	S	T	R	A	T	O	P	L	I
E	F	O	C	U	S	P	K	C	R	T	O	P	J	D
F	E	C	P	E	O	K	X	O	E	S	A	C	O	D
F	O	O	P	E	U	M	T	C	S	A	Z	U	A	H



Frustrat  
Irritat  
Traït  
Ofesa

ANNA SÁNCHEZ LISBONA - 2N B

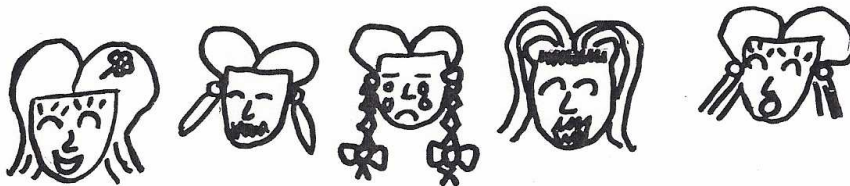


"Diques el que penses en correcció i tothom t'escoltarà."




Heu de relacionar les cares amb els noms de les emocions:

POR SORPRESA ALEGRIA TRISTESA

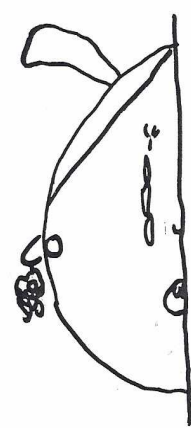


**La creativitat dels nens i les nenes flueix ràpidament quan emergeix la motivació per aprendre i ensenyar als altres allò que saben.**



Dibuixa l'altra cara de la tristesa

I D A  
C A D D P C A  
T P I S T P C A  
D A D

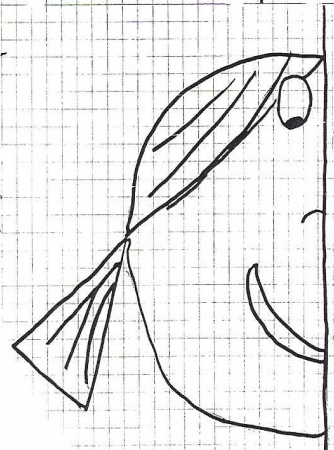


NEREA HERNÁNDEZ DURÁN  
2m B

David Vazquez 2ºB


Dibuixa l'altra part de la cara d'alegria

"Gaudeix de tot el que fas com si mai més ho haguessis de fer."



ALEGR

2m B CARLA MARÍA APARICIO



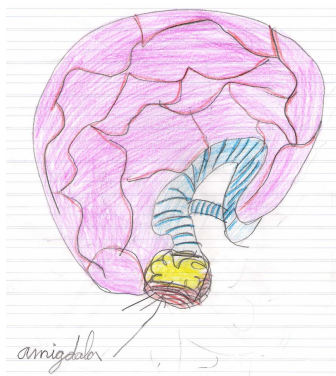
**Sopa de lletres, encreuats, simetries, endevinalles, diferències... tot s'hi val quan et surt de dins el cor.**





**La originalitat ha acompanyat a la creativitat quan s'ha deixat a l'alumnat via lliure per crear.**

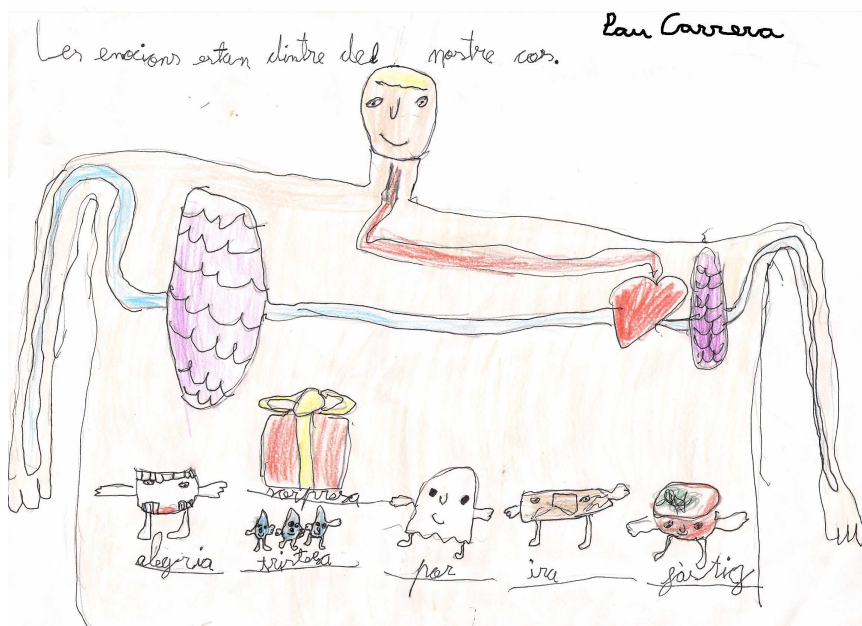
## **AIXÒ ÉS UN CERVELL I ENS EXPLICA L'AMÍGDALA**



L'amígdala és la part del cervell on estan les emocions. En aquesta rodona hi ha totes les emocions: ira, por, alegria, tristesa, fàstig, sorpresa. Saber què sentim i donar-li el nom pot ajudar-nos molt per decidir quin comportament volem tenir amb els altres.

CARLA MARCÓ

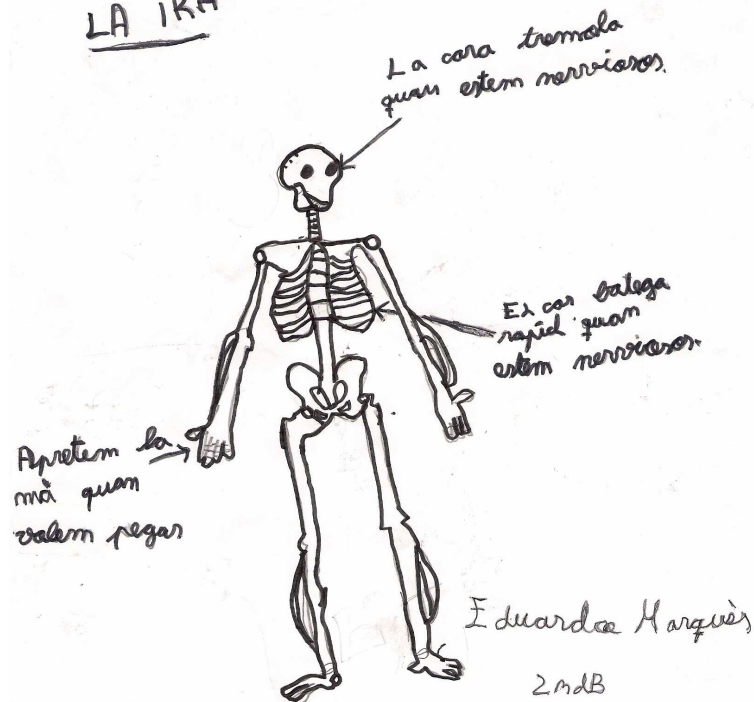
**A partir de les inquietuds de l'alumnat hem aprofitat l'àrea de coneixement del medi per saber en quina part del cos estan els sentiments i les emocions.**



**El nostre cos reacciona a cada emoció perquè les tenim dins nostre.**

El nostre cos sent això quan marxem amb  
baralles amb algú. Si algú no sap les seves  
emocions ha d'anar al metge.

### LA IRA



**El nostre cos és savi: ens informa en tot moment de l'emoció que sentim. Escoltem-lo!**

## **LA SANDRA QUE NO SABIA QUÈ SÓN LES EMOCIONS**



Hi havia una vegada una nena que es deia Sandra però la Sandra no sabia què eren les emocions. El seu avi que era molt savi li va explicar què eren les emocions.

- Sandra les emocions se senten dins el cos. Hi ha tristesa, por, alegria, ira, sorpresa i fàstig.
- Avi avi!!! Jo per la nit tinc por d'anar al lavabo, quina emoció tinc?
- Aaaaaaa! Si l'has dita Sandra!
- Quina quina??
- És molt fàcil, és POR.
- Avi jo a vegades quan vaig al zoo tinc ira dels cuidadors dels lleons cuidan grans, petits i mitjans. Quina emoció tinc, avi?
- Mira, tu i jo tenim les mateixes emocions, tu sents ira i jo alegria ara. I doncs entens les emocions?
- Sí avi.
- Quines són?

Respon la Sandra:

- Alegria, por, tristesa, ira, fàstig, sorpresa.
- Aquestes són les emocions. Fantàstic Sandra!



I al cap d'una estona van celebrar l'aniversari de la mare de la Sandra i van menjar feliços.

CONTE CONTAT LES EMOCIONS D'AQUEST CONTE S'HAN ACABAT!

Y.Z.

**Cada nen i cada nena ha transmès a la seva manera el què ha interioritzat de les emocions. El Y.Z. ens ha sorprès amb aquest conte.**





**Som part d'un tot. El què m'afecta a mi,  
t'afecta a tu.**

