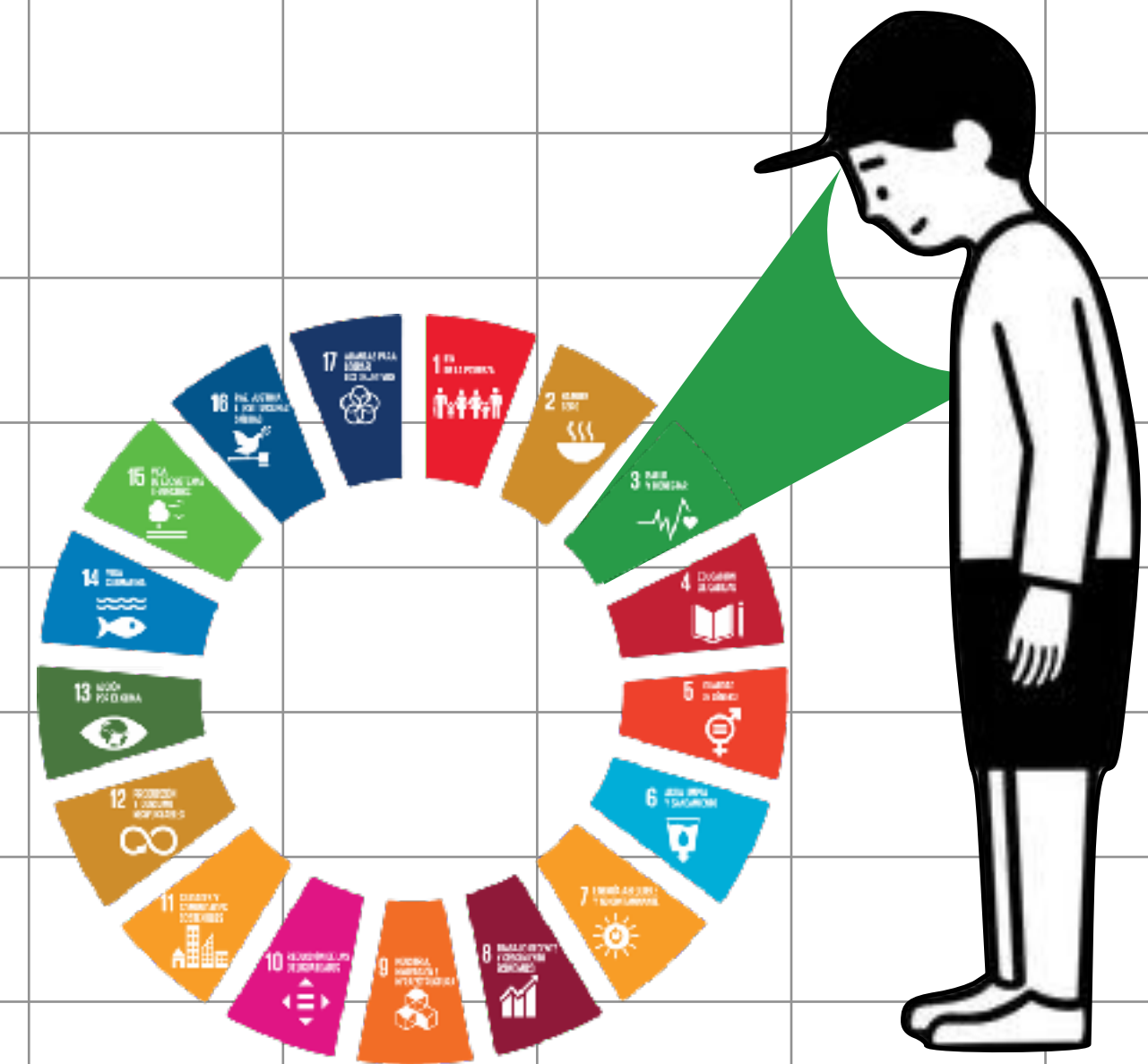


SALUT I BENESTAR EMOCIONAL

ODS 3 SALUT I BENESTAR



SEMINARIS TEMÀTICS DEL LABORATORI
DE TRANSFORMACIÓ EDUCATIVA



LAIA MESTRES PASTOR

info@laiamestres.com

www.uncervellinusual.com

www.utilisilliuers.com

 Generalitat de Catalunya
Departament d'Educació

 TRANSFORMACIÓ
EDUCATIVA

?



**ENS HEM D'OCUPAR DE LA SALUT
I EL BENESTAR EMOCIONAL A LES
ESCOLES?**

ESTRUCTURES GENERADORES D'EMOCIONS

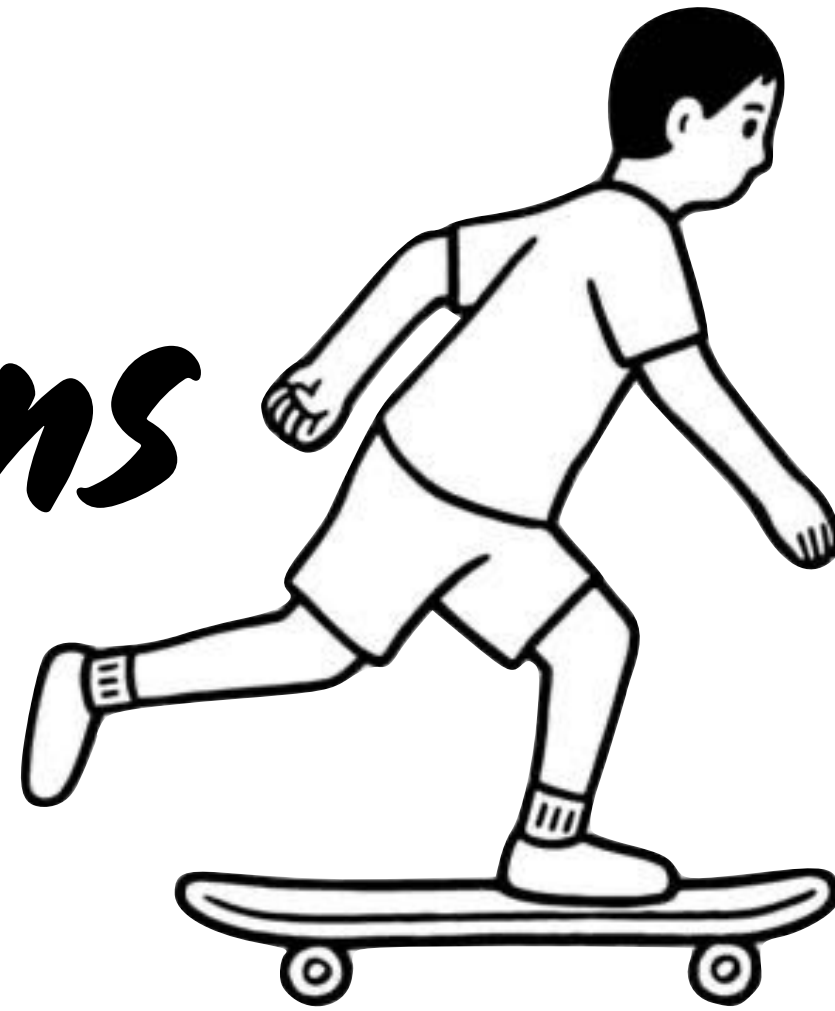
TRADUEIXEN
tota
percepció en
emocions



ESTRUCTURES LIMBIQUES

Emocions **DESAGRADABLES** que ens
allunyen de les amenaces
Emocions **AGRADABLES** que ens acosten
a les oportunitats

*les
emocions*



que experimentem

CONSTANTMENT

TENEN UN PAPER PREPONDERANT EN COM (vulguem o no)

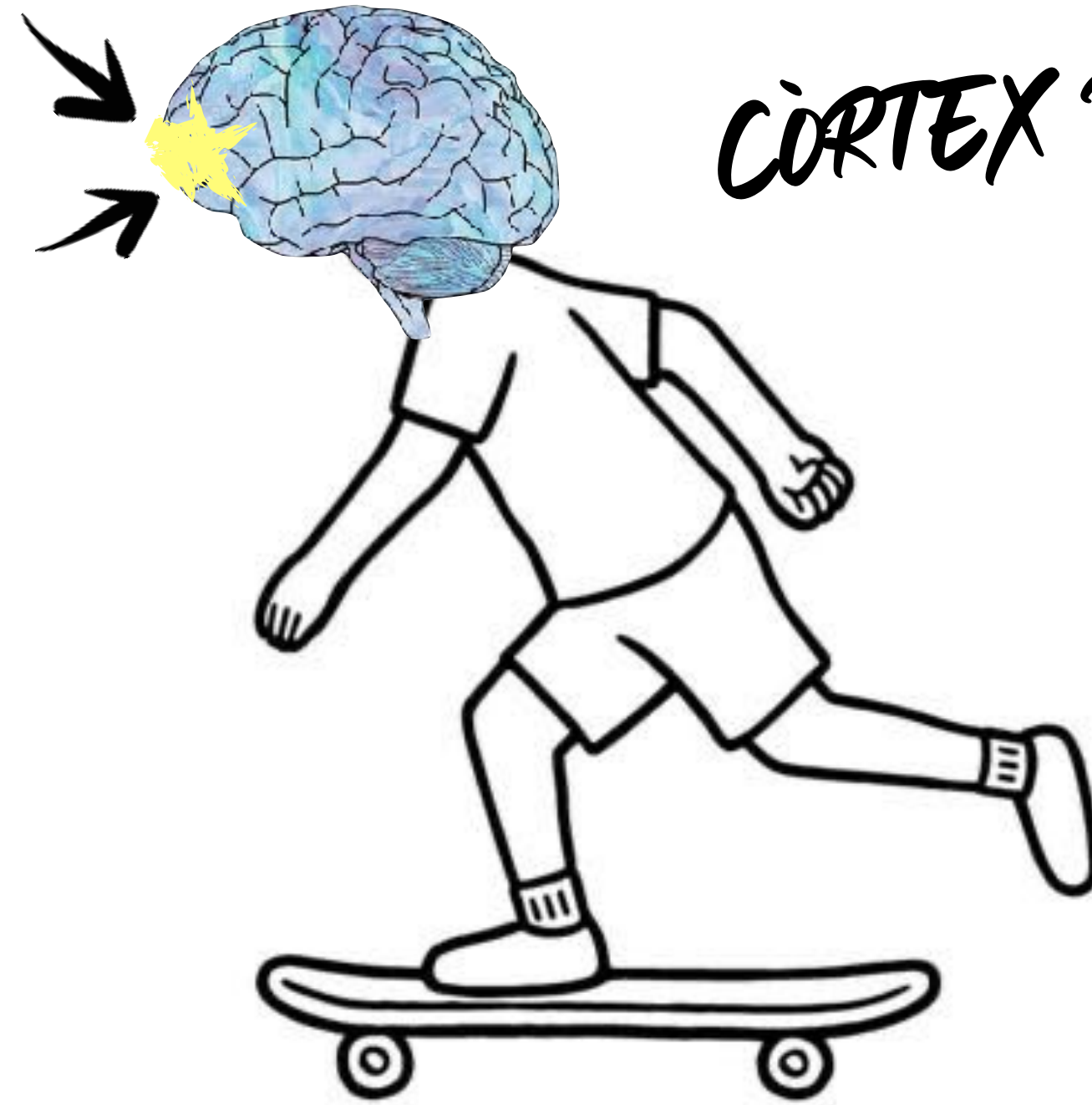
*ensem
ens comportem
en la presa de decisions*

en totes les funcions executives del cervell



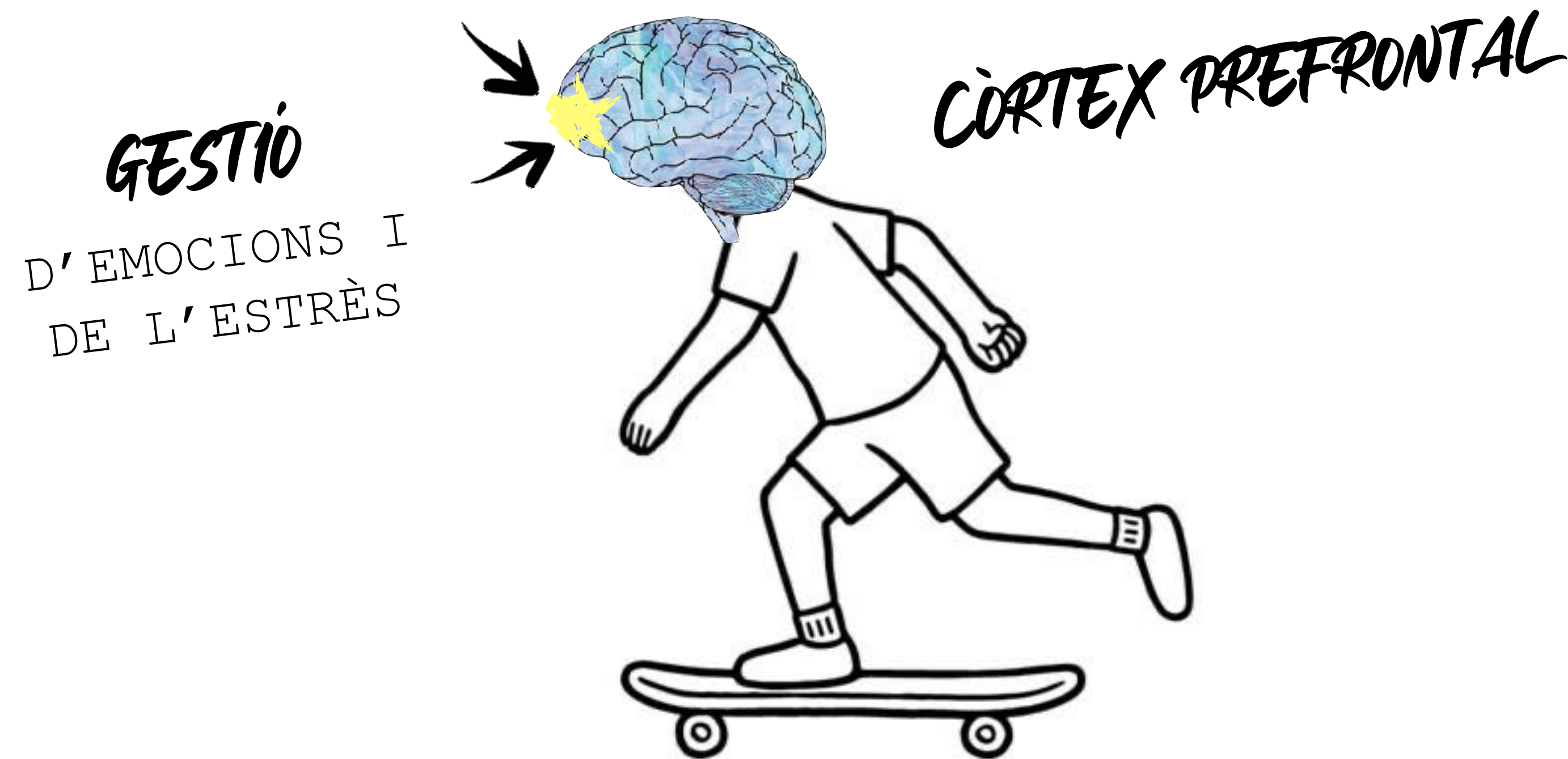
ESTRUCTURES REGULADORES D'EMOCIONS

GESTIÓ
D'EMOCIONS I
DE L'ESTRÈS

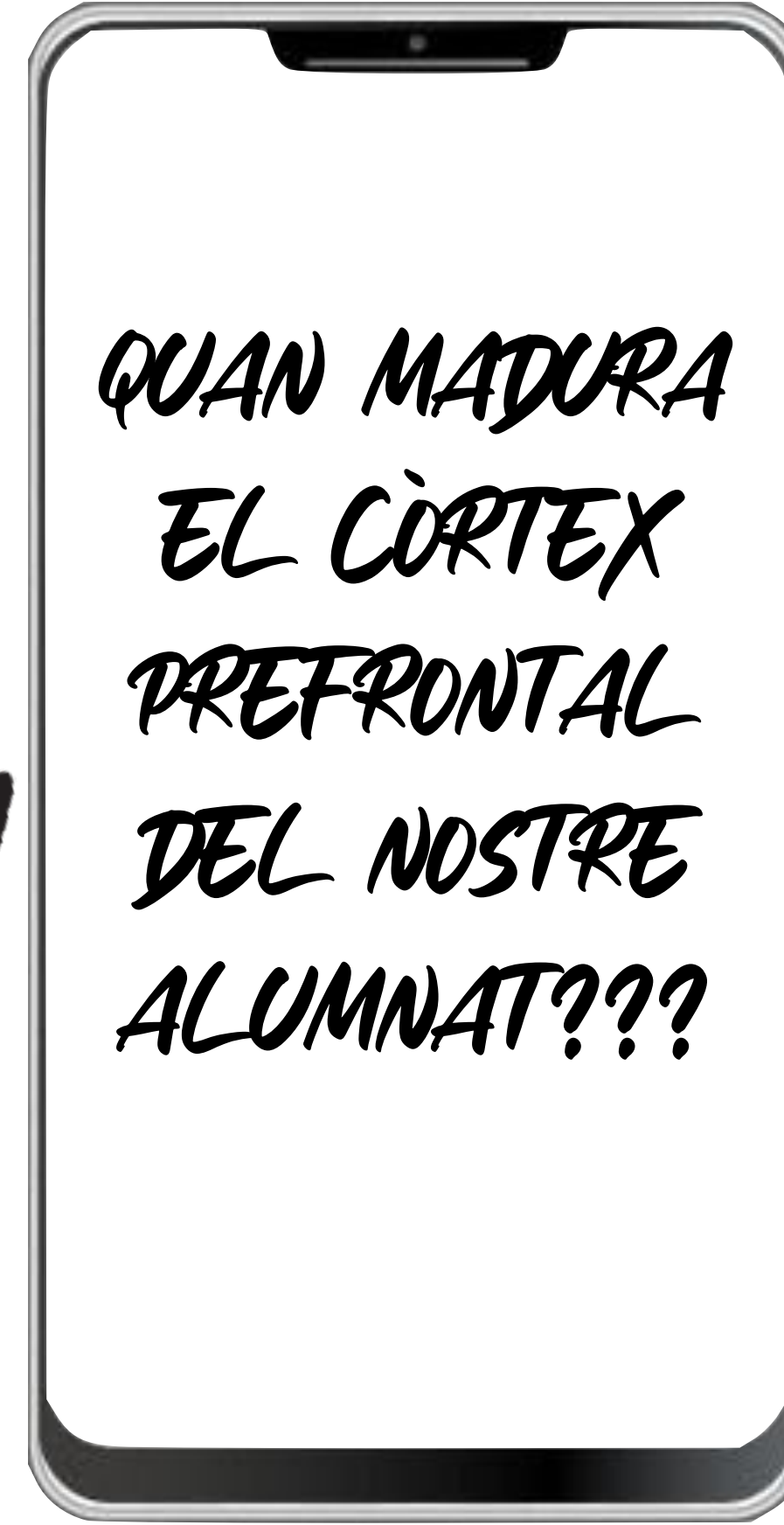
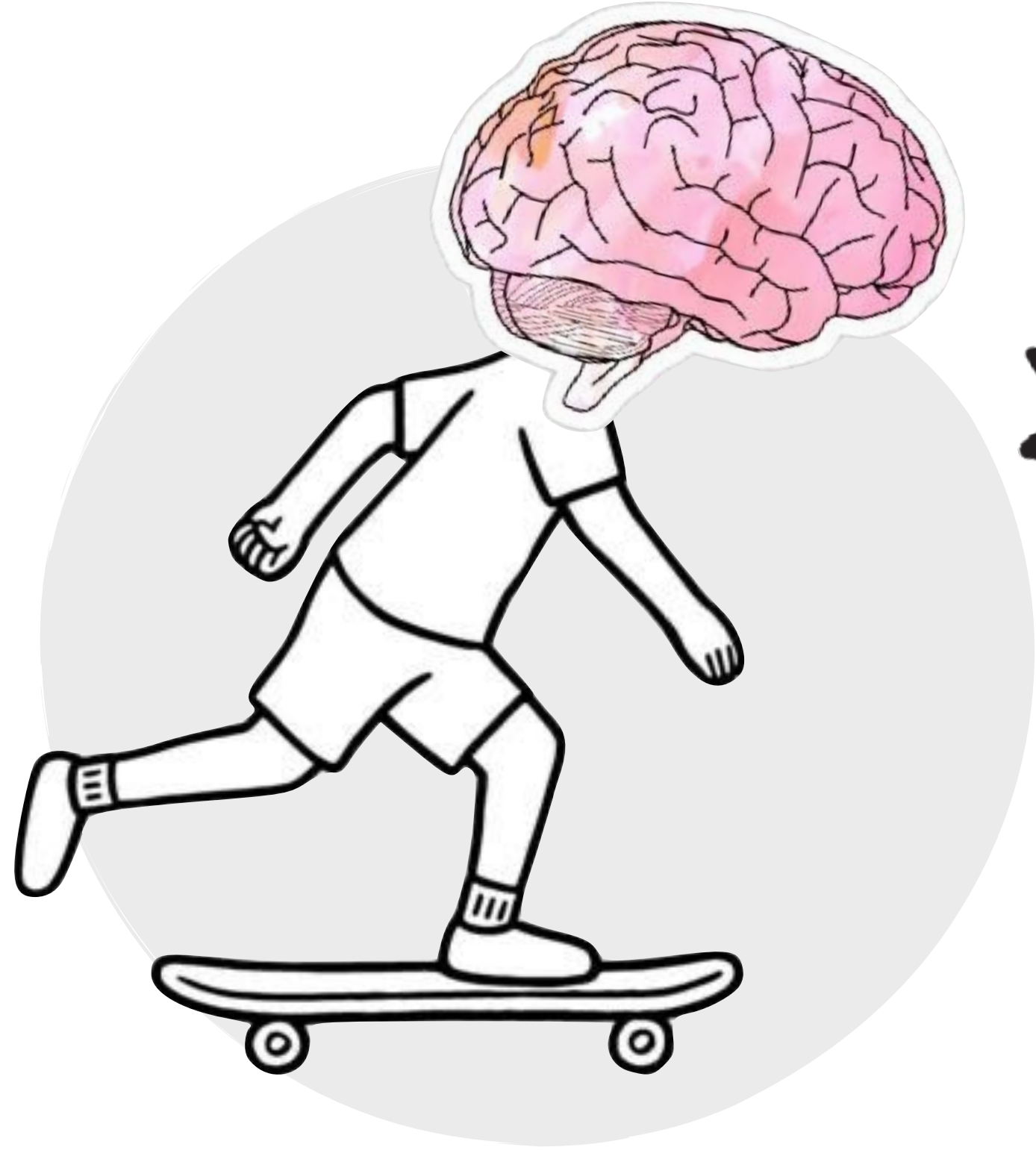


CÒRTEX PREFRONTAL

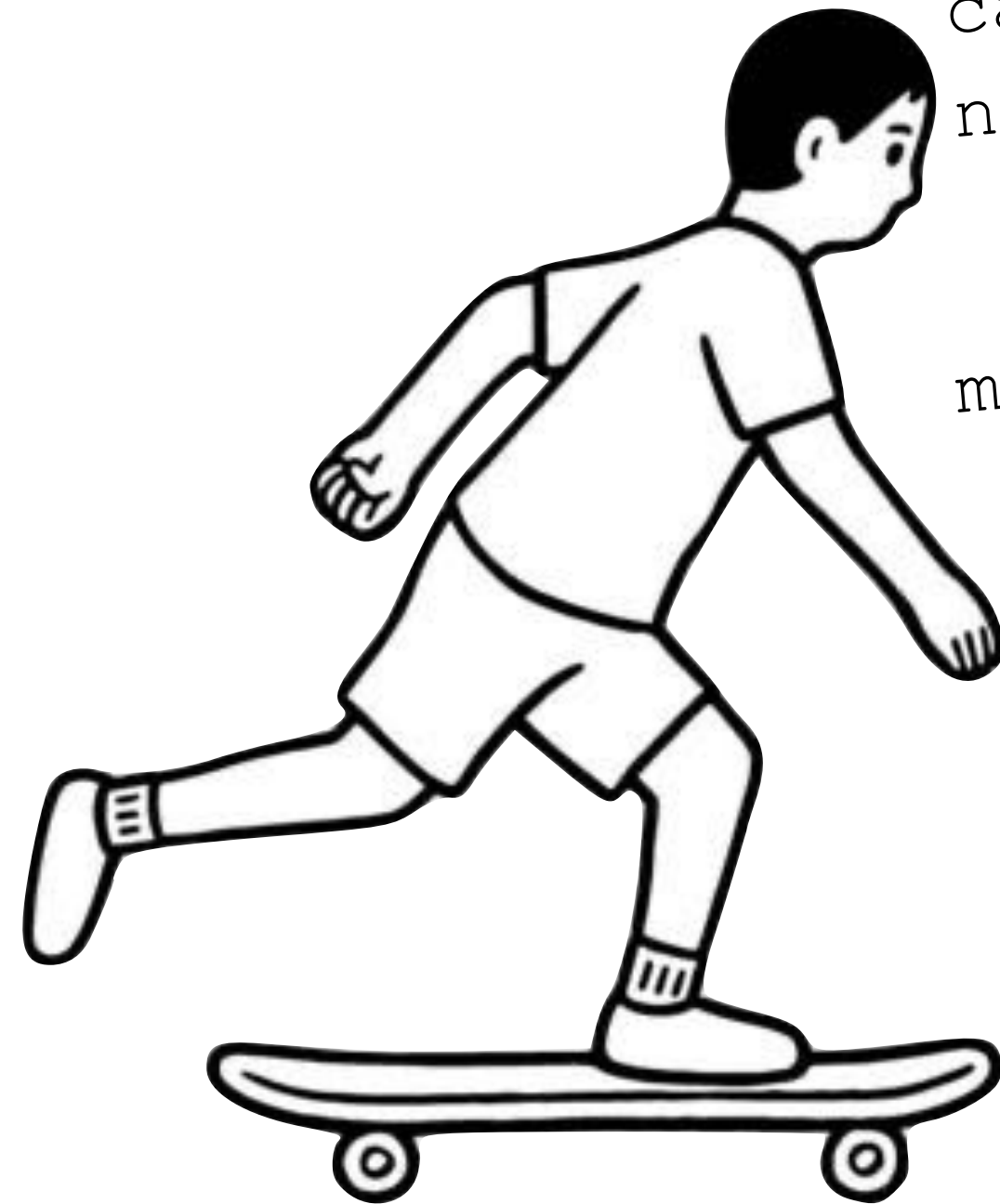
ESTRUCTURES REGULADORES D'EMOCIONS



Responsable de la presa de decisions. Capacitat per controlar i coordinar els nostres pensaments i la nostra conducta. Responsable dels processos d'atenció i concentració, plantejar tasques futures, inhibir conductes inapropiades. **Responsable de la resposta de pausa i reflexió.** **Responsable de la gestió emocional i de la gestió de l'estrès, del diàleg intern a través del qual construïm i elaborem la nostra realitat i del diàleg amb les estructures límbiques i el circuit de la recompensa.**



CONSEQUÈNCIES DEL DESENVOLUPAMENT EMOCIONAL DE L'ALUMNAT



capacitat per adaptar-se de manera reeixida a nivell acadèmic, social, personal...

més implicació en hàbits saludables

menys implicació en conductes de risc

més percepció de benestar subjectiu

SALUT I BENESTAR

EMOCIONAL

SALUT I BENESTAR EMOCIONAL ACTIU I COMPROMÈS

SI VOLEM INFANTS I JOVES AMB una bona salut i benestar emocional, els haurem de dotar del desenvolupament emocional necessari perquè puguin ser *ells mateixos* els responsables d'aquesta salut i benestar emocional

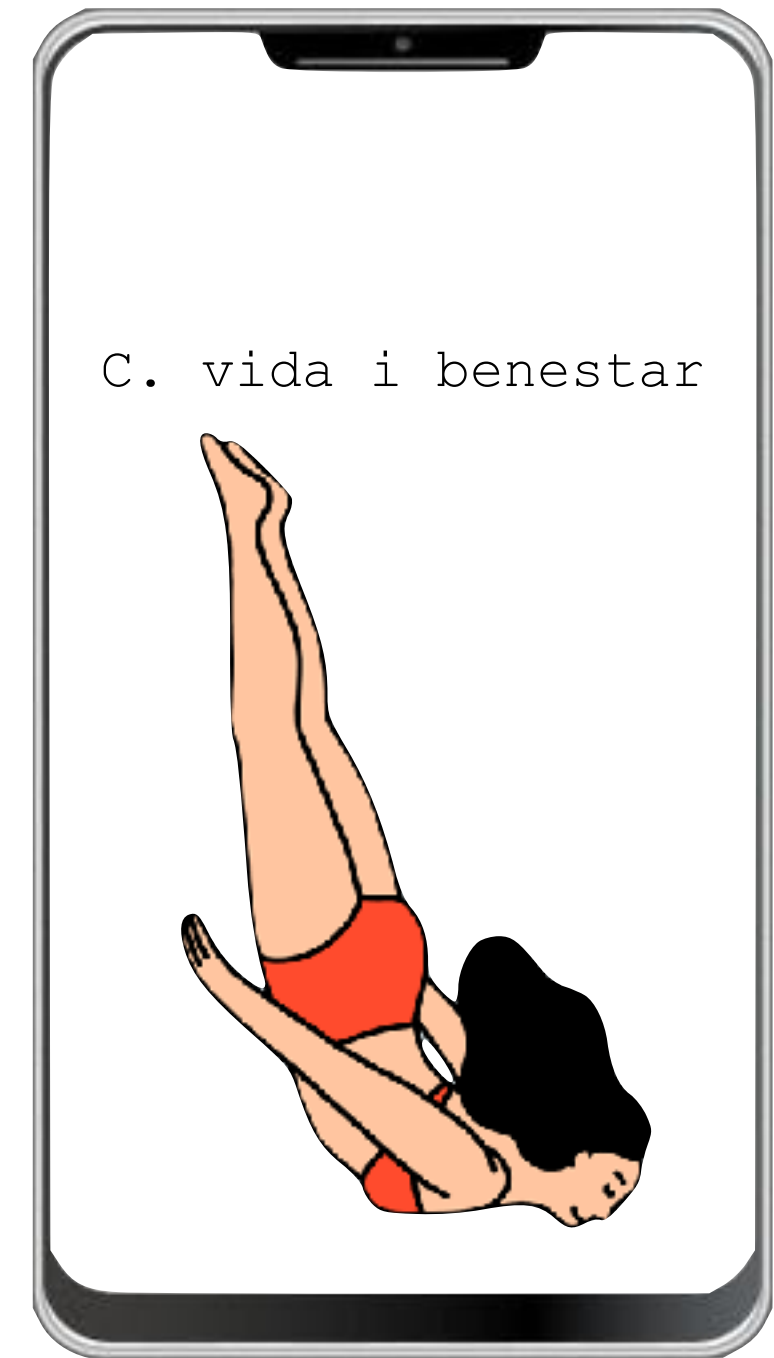
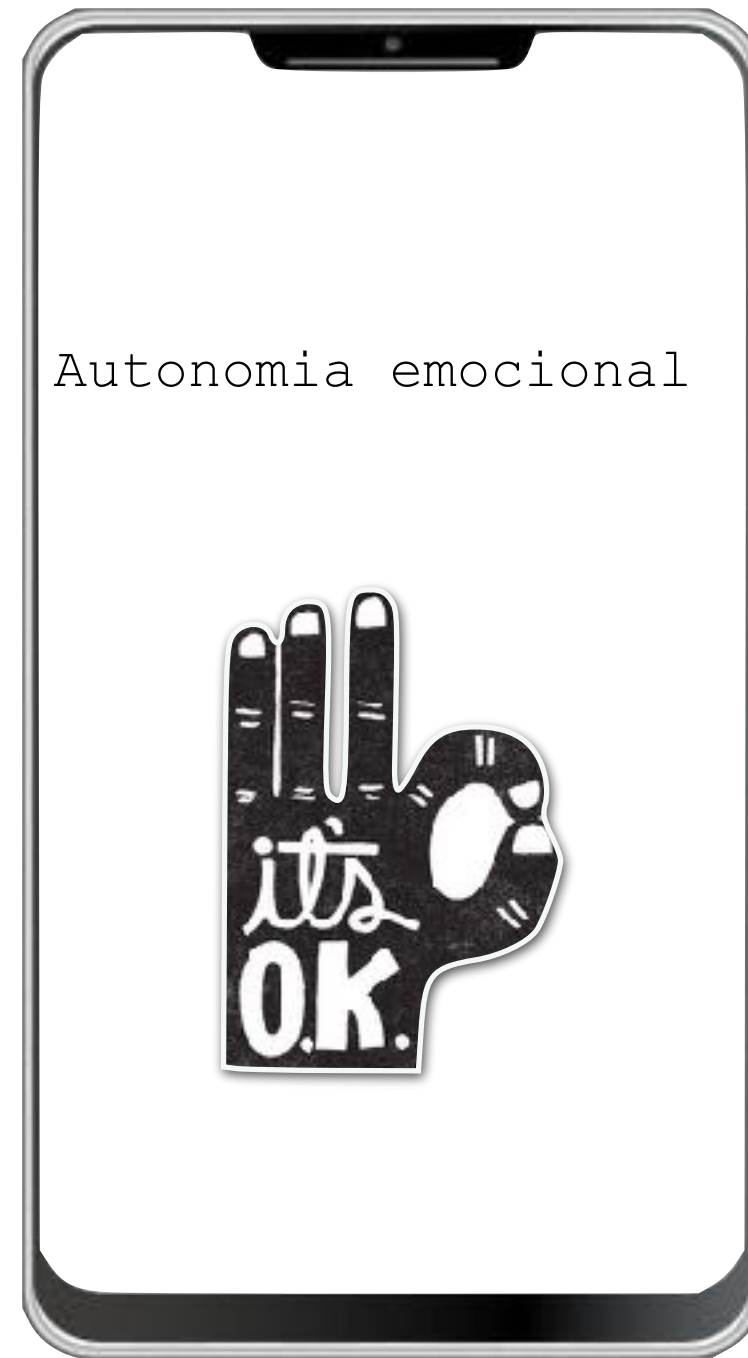
El benestar no és una finalitat, és la **CONSEQÜÈNCIA** de l'expressió d'una sèrie de capacitats humanes que, desenvolupades conjuntament, ens proporcionen una vivència de la nostra vida **AGRADABLE, PLENA, SALUDABLE, AMB SATISFACCIÓ i SENTIT.**

La conseqüència de l'expressió del millor de nosaltres mateixos.

Encara que actualment la societat treballa per convertir-nos en subjectes passius i consumidors de la nostra salut i el nostre benestar, només una postura **ACTIVA i COMPROMESA** amb el nostre desenvolupament humà ens permet tenir-hi accés.

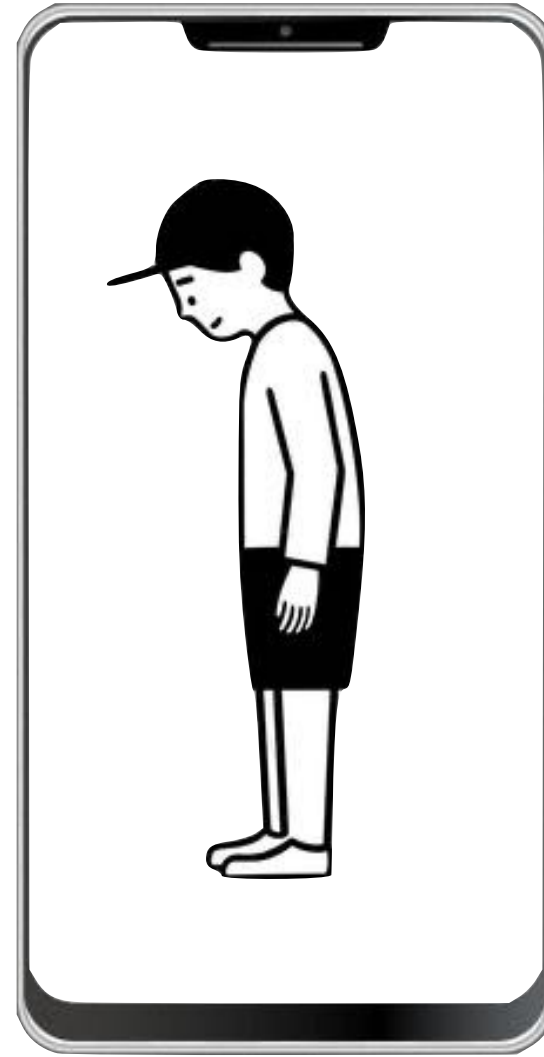
Tots els elements que condueixen al benestar i la salut emocional són desenvolupats per les **COMPETÈNCIES EMOCIONALS.** El benestar emocional és un dels propòsits de l'educació emocional i, per tant, dedicar temps i recursos al desenvolupament emocional del nostre alumnat és equivalent a dedicar temps a la seva salut i al seu benestar emocional.

MODEL DE COMPETÈNCIES EMOCIONALS



grop /ub

Ajudar-nos a establir
relacions positives i de
creixement



Ajudar-nos a establir
relacions positives i de
creixement

Amb els nostres
processos **EMOCIONALS**

**CONSCIÈNCIA EMOCIONAL/
REGULACIÓ EMOCIONAL**

Amb **NOSALTRES**
mateixos i mateixes

AUTONOMIA EMOCIONAL

Amb els **ALTRES**

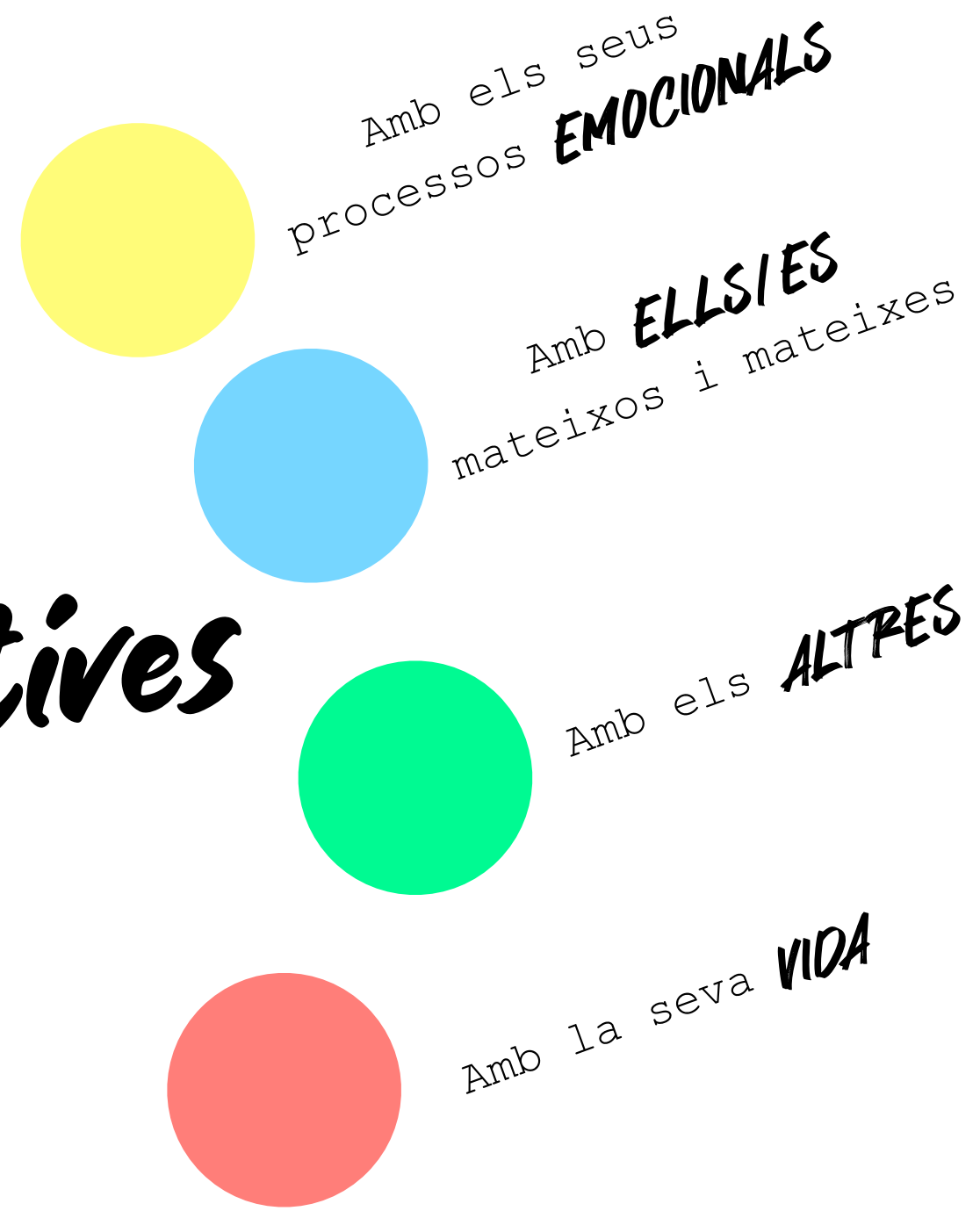
COMPETÈNCIA SOCIAL

Amb la nostra **VIDA**

**COMPETÈNCIES PER LA VIDA
I EL BENESTAR**

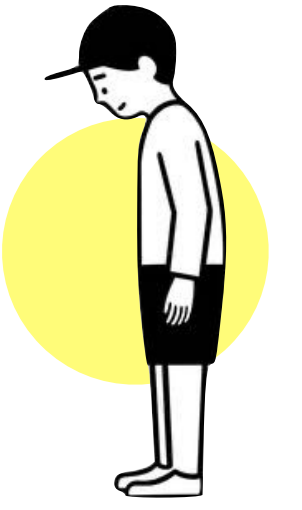


quan un infant o jove
estableix relacions positives
i de creixement



viu amb salut i
benestar
emocional
i des d'aquí,
contribueix a
aquest món que
els **ODS** ens
proposa

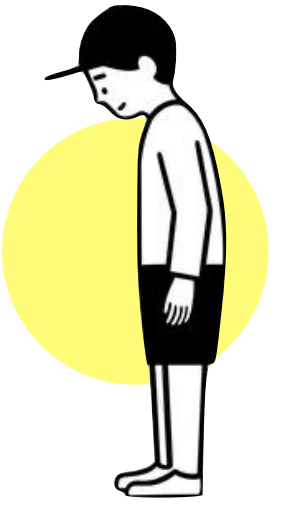
CONSCIÈNCIA EMOCIONAL, REGULACIÓ EMOCIONAL I BENESTAR



Amb els seus processos
EMOCIONALS

Un dels elements bàsics de la salut i el benestar emocional és el **BALANÇ HEDÒNIC**. És a dir, aconseguir que la quantitat d'emocions agradables que experimentem sigui superior a les emocions desagradables.

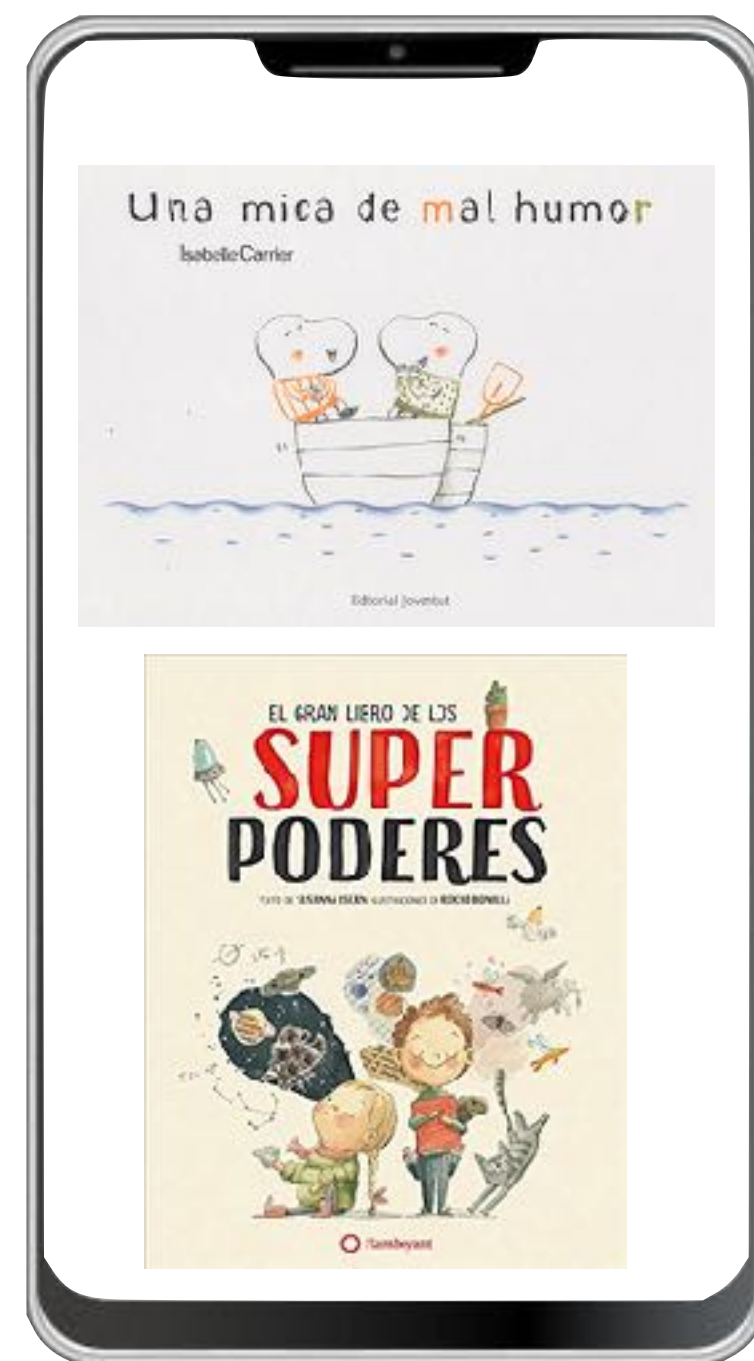




Amb els seus processos
EMOCIONALS



-CONSCIÈNCIA EMOCIONAL:
A través de jocs, històries, a través del diccionari emocional, involucrant la competència lingüística.
Mesuradors d'estat d'ànim, calendaris emocionals, diaris emocionals





EMOCIÓ/DEFINICIÓ/
COMPORTAMENT

FAMÍLIES D'EMOCIONS

DOMINÓ EMOCIONAL





DIARI EMOCIONAL

DILLUNS	DIAMARTS	DIANECS	DIJOURS	DIENCPRES	DISSABTE	DIOMENGE

+FUNDA
TAULA DE CADA
ALUMNE



SETMANA DEL AL DE I D'

DILLUNS	DIAMARTS	DIANECS	DIJOURS	DIENCPRES	DISSABTE	DIOMENGE

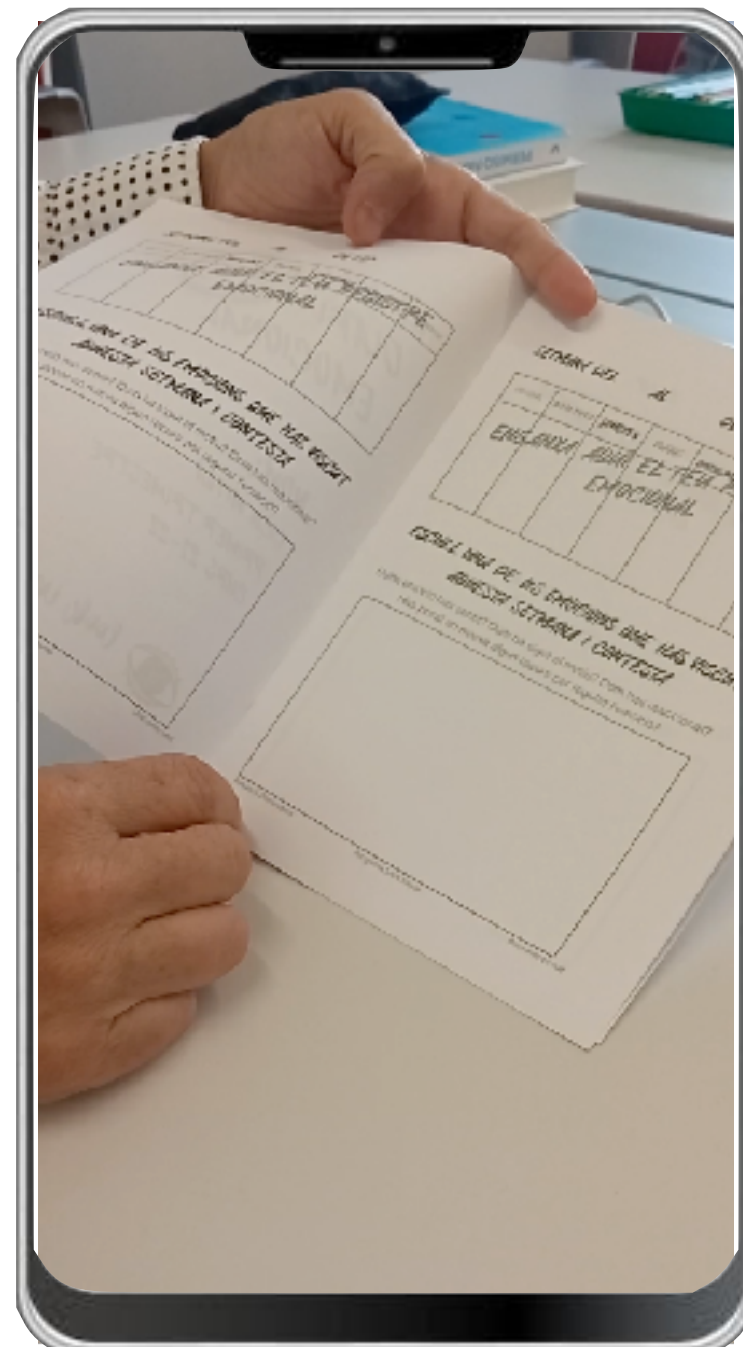
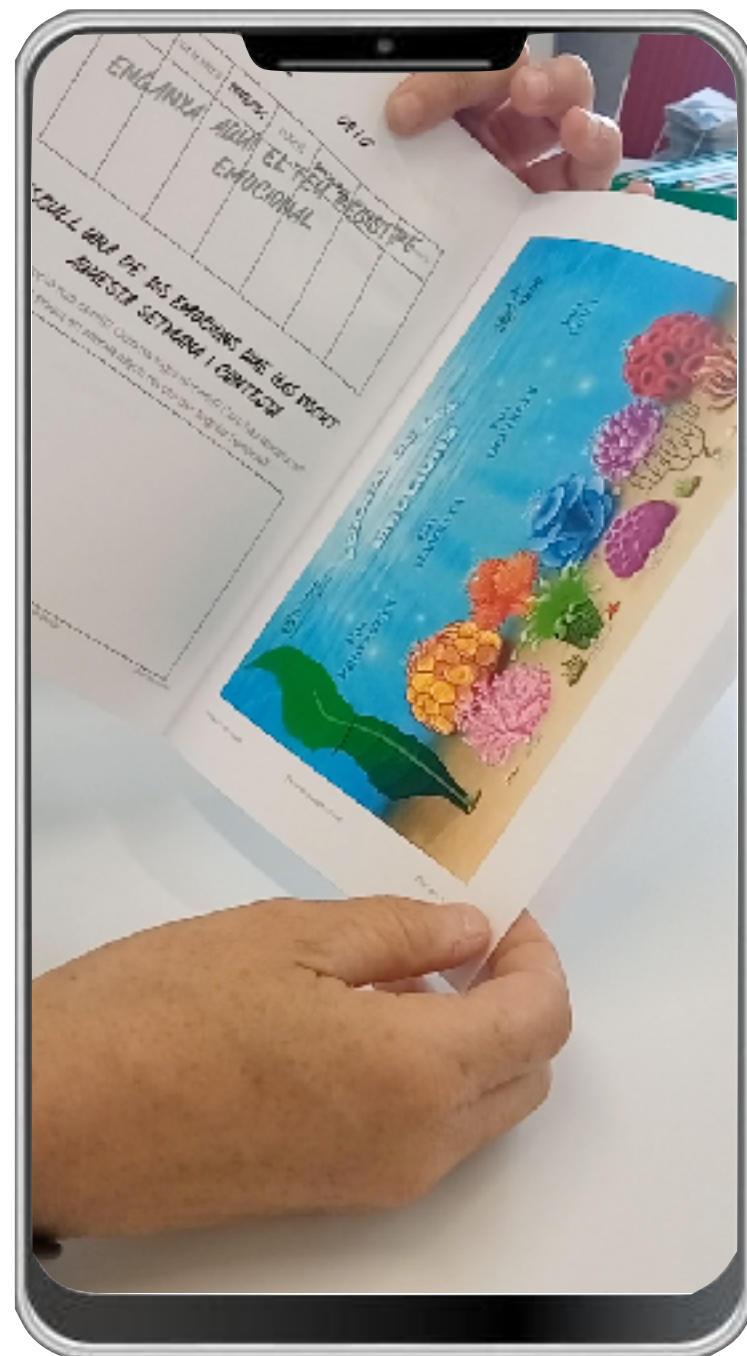
ESCALL UNA DE LES EMOCIONS QUE HAS VISQUIT
AQUESTA SETMANA I CONTESTA

Quina emoció has sentit? Quin ha sigut el motiu?
Com has reaccionat?

Fundació Dominiques

Programa Look Inside

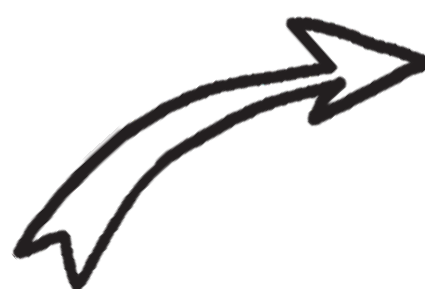
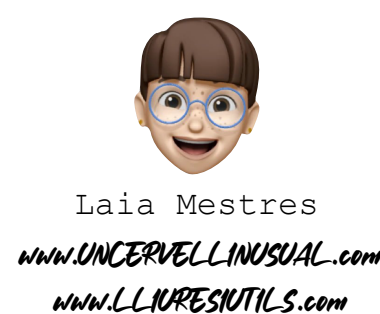
Diari emocional



CALENDARI EMOCIONAL

	G	F	M	A	M	J	J	A	S	D	N	D
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	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
26	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
27	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
28	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
29	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
30	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
31	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

○	ALEGRIA
○	TRISTESA
○	IL·LUSIÓ
○	IL·LUSIÓ
○	ANGOIXA
○	AMOR
○	GRATITUD
○	FRUSTRACIÓ
○	CALMA
○	BENESTAR
○	RABIA
○	_____
○	_____
○	_____
○	_____

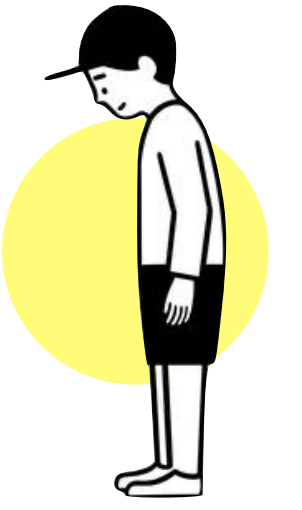


A L'INSTITUT PERE CALDERS CALENDARI EMOCIONAL ENS DESENVOLUPEM EMOCIONALMENT

	G	F	M	A	M	J	J	A	S	D	N	D
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	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
26	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
27	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
28	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
29	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
30	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
31	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

○	ALEGRIA
○	TRISTESA
○	IL·LUSIÓ
○	POR
○	ANGOIXA
○	AMOR
○	GRATITUD
○	FRUSTRACIÓ
○	CALMA
○	BENESTAR
○	RABIA
○	_____
○	_____
○	_____
○	_____





Amb els seus processos
EMOCIONALS



-REGULACIÓ EMOCIONAL:

-Habilitats d'afrontament: estratègies de descàrrega, estratègies d'aquietament com ara la relaxació, les visualitzacions, la meditació i les respiracions conscients;

-Activitats pensades per generar i compartir emocions agradables, si pot ser del grup de les transformadores.

**ESTRATÈGIES
DE GESTIÓ
EMOCIONAL**



HABILITATS D'AFRONTAMENT

DESCÀRREGA

<i>ESTRATÈGIES DE DESCÀRREGA</i>
BALLAR
CANTAR-TOCAR INSTRUMENT
EXERCICI FÍSIC/ESPORT
ESCRIURE, DIBUIXAR COM EM SENTO
COMPARTIR AMB ALGÚ EL MEU ESTAT D'ÀNIM. PARLAR-NE
ALTRES

<i>ESTRATÈGIES D'AQUIETAMENT</i>
VISUALITZACIONS
YOGA, ESTIRAMENTS
RESPIRACIONS, MEDITACIONS, RELAXACIONS
ORDRE, NETEJA
ALTRES

AQUIETAMENT

CAPACITAT PER GENERAR EMOCIONS +

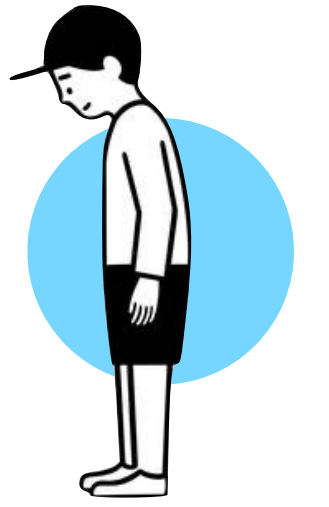
DISTRACCIÓ

<i>ESTRATÈGIES DE DISTRACCIÓ</i>
LLEGIR, CINEMA, TEATRE, CONCERTS
JUGAR
CUINAR, BRICOLATGE, JARDINERIA...
TOCAR INSTRUMENT, CANTAR, DIBUIXAR, PINTAR
QUEDAR AMB AMICS/AMIGUES I PASSAR-HO BÉ.
ALTRES

<i>ESTRATÈGIES DE TRANSFORMACIÓ</i>
EXPERIMENTAR AMOR, COMPASSIÓ, ESPERANÇA, ADMIRACIÓ, TENDRESA
CONNECTAR AMB LA GRATITUD
FER UN FAVOR A ALGÚ
ESTIMAR I SENTIR-SE ESTIMAT
APRECI PER LA BELLESA
ALTRES

TRANSFORMACIÓ

AUTONOMIA EMOCIONAL I BENESTAR



Amb **ELLS/ES**
mateixos i mateixes

Un altre dels elements que ens faciliten el benestar és la nostra capacitat per reconèixer les nostres fortalezes i expressar-les. Quan expressem les nostres fortalezes, generem satisfacció i sentit i, en conseqüència, benestar. L'objectiu final és que l'alumnat compregui "que no és perquè fa coses" sinó "que fa coses perquè És".





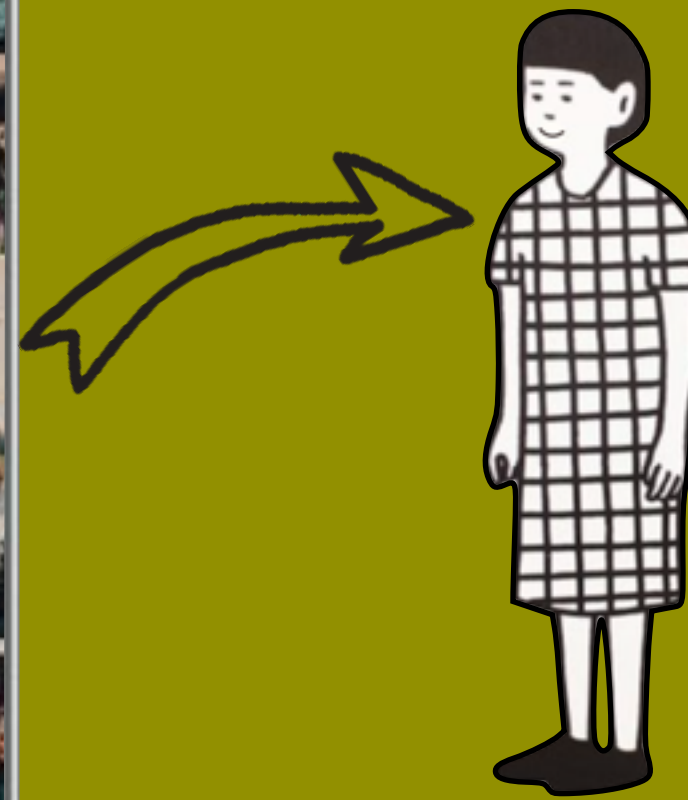
MARIA
14 ANYS

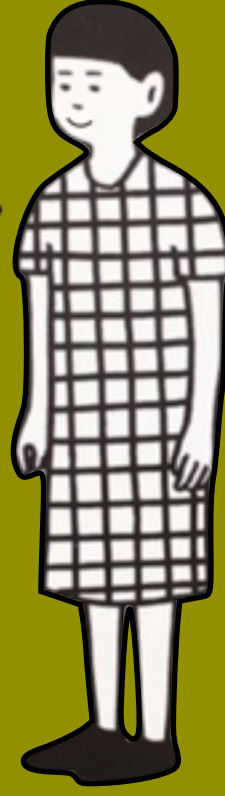
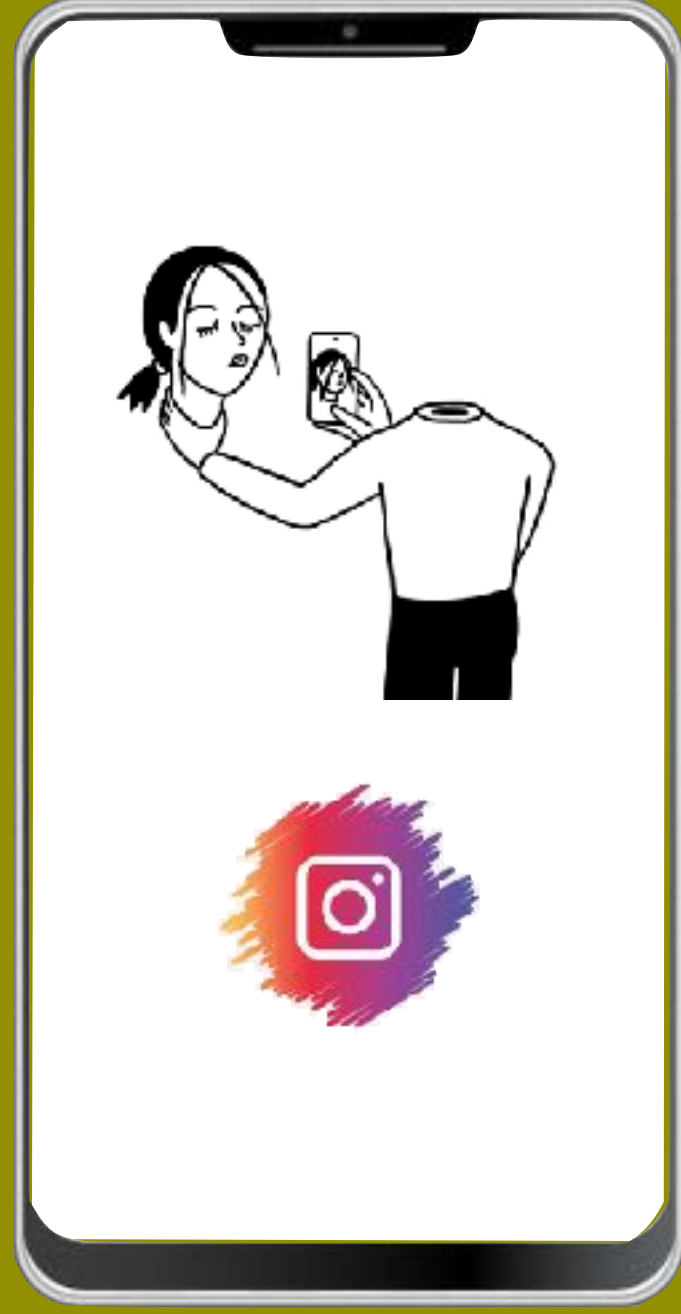
Porta uns dies
sense rebre
likes a les
fotos que puja a
l'Instagram

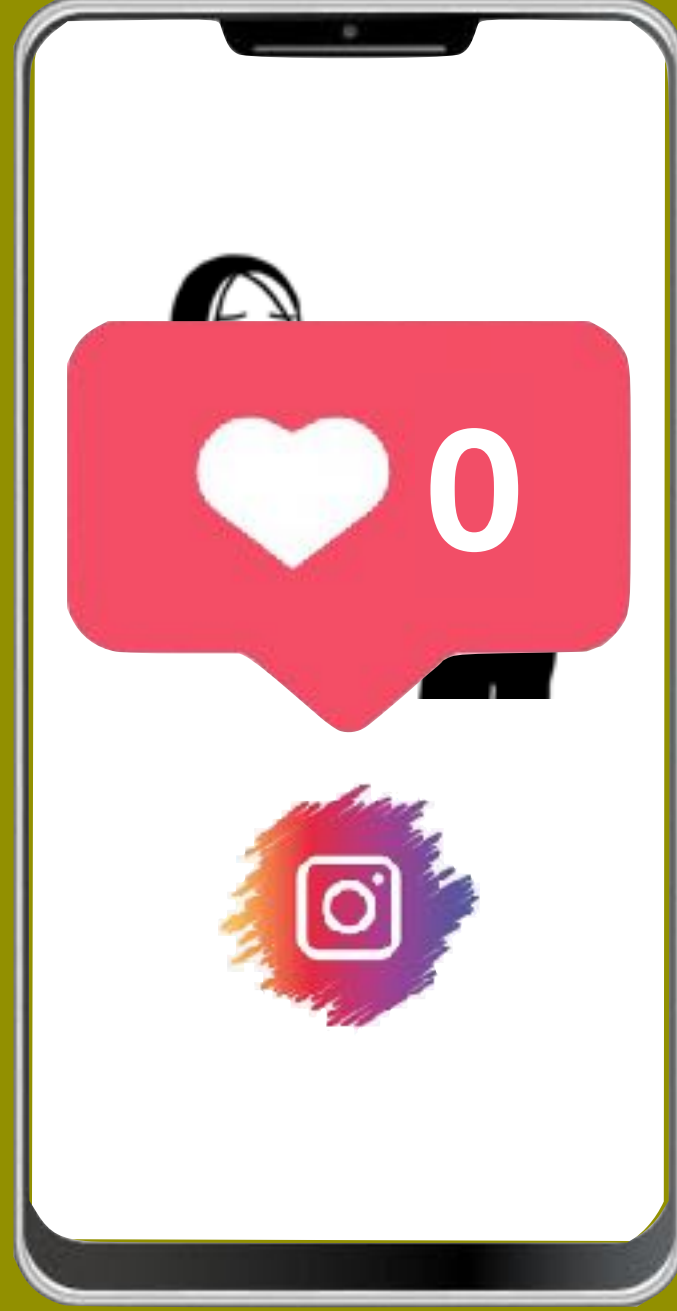
Una aparença física és mereixedora d'uns likes

Els likes determinen el que val una persona

els likes que rebo determinen el meu valor com a persona





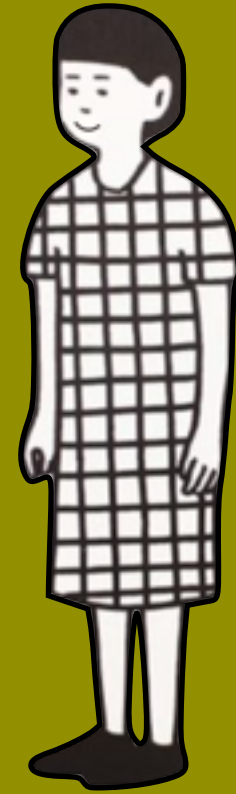


SI LA FOTO TÈ ZERO
LIKES, ZERO ÈS EL
SEU VALOR

MANIPULACIÓ
DE LA FOTO
ESCARMI
CRITIQUES
BURLES
ODI

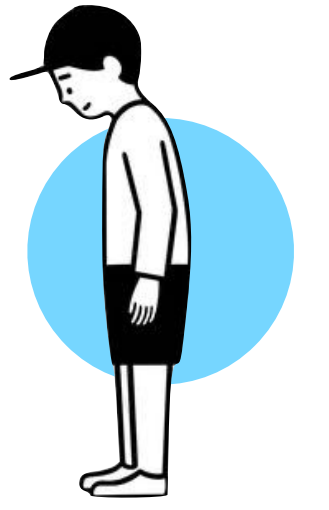
A central graphic of a smartphone with a white screen. On the screen, there is a distorted, high-contrast image of a person's face with a wide, open mouth, appearing to be screaming or shouting. The image is rendered in a style that looks like a heavily processed or manipulated photograph. Overlaid on this image is red, hand-drawn style text. The text is arranged vertically and reads: 'MANIPULACIÓ', 'DE LA FOTO', 'ESCARMI', 'CRITIQUES', 'BURLES', and 'ODI'. The background of the slide is a solid, muted green color.

Depenc de la construcció
de la meva identitat,
del meu autoconcepte i
la meva autoestima



María

*La relació de la
María amb ella
mateixa determinarà
la seva autonomia i el
seu benestar*



Amb **ELLS/ES**
mateixos i mateixes



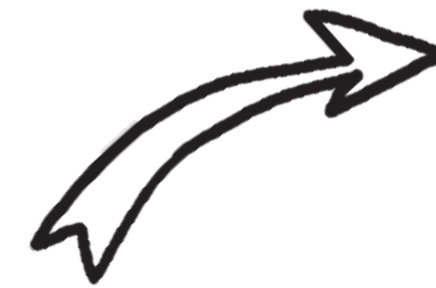
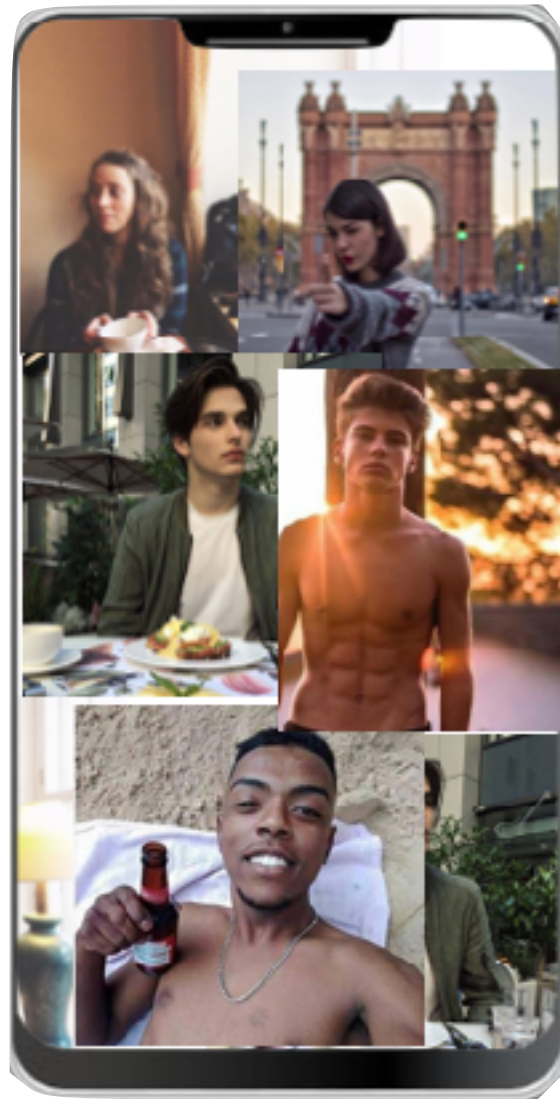
-AUTONOMIA EMOCIONAL:

- *Descobrir-ne les fortaleses.*
- *Implicació en activitats on les seves fortaleses siguin requerides i valorades.*
- *Promoure l'admiració i la inspiració a través de les fortaleses dels altres.*
- *Ajudar a apreciar la diferència entre els uns i els altres a nivell de fortaleses.*
- *Pensar cada dia sobre tres coses que ens hagin sortit bé.*




¿qui sóc jo?

A qui admiro?



indica les 4 fortaleces que més representen a la persona a qui admires

A L'ESCOLA  ens atrevim a BRILLAR
Sant Gabriel

NOM DE COLUMNIA:

Observa les següents fortaleces i punta't del 0 al 10 en funció de com t'expresses en cada una d'elles:

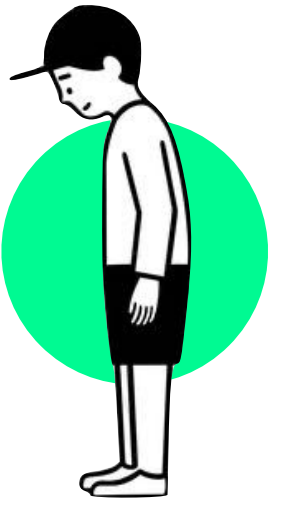
CURIOSITAT I INTERÉS	Et preguntes sempre el perquè de les coses. Tot t'encurioseix, tens molt d'interès per tot. Tens una ment inquieta.	
AMOR PEL CONEIXEMENT	T'encanta aprendre i saber coses noves, gaudeixes aprenent. T'agrada aprendre de qualsevol tema.	
PENSAMENT CRÍTIC	Reflexiones sobre les coses des de tots els punts de vista i de manera equilibrada. Escoltes les opinions dels altres i, si cal, ets capaç de canviar la teva opinió.	
CREATIVITAT/ENGINY	Ets ocurrent, soluciones problemes de manera creativa, tens idees originals	
PERSPECTIVA	Quan tens un problema saps analitzar-lo amb calma sense deixar-te emportar per les emocions. Ets capaç de donar bons consells als altres	
VALENTIA	No t'enfones davant les amenaces i els reptes. Defenses allò que està bé inclús si hi ha oposició. T'encanten els reptes	
PERSEVERANÇA	Ets perseverant, t'esforces i intentes les coses encara que aquestes no surtin bé. Deixes la pell en tot el que fas.	
HONESTEDAT	Dius la veritat i et presentes al món de manera autèntica i genuïna. Actues amb sinceritat. Ets responsable de les pròpies accions.	
VITALITAT I PASSIÓ	Vius la vida amb emoció i energia. Poses el cor en allò que fas. Et sents viu/va, actiu/va, vius la vida com una aventura.	
BONDAT	Tens cura dels altres, compassió, ets agradable i amable, fas favors i bones obres pels altres, ajudes.	
AMOR	Dones valor i afecte a les coses, idees, persones. Tens vincles profunds amb les persones. Dones i reps amor.	
INTEL·LIGÈNCIA SOCIAL	Tens facilitat per relacionar-te amb els altres de manera positiva i t'agrada fer-ho. Ets capaç de captar els interessos i les motivacions dels altres.	

SABIDURIA Y CONOCIMIENTO	JUSTICIA
curiosidad e interés	civismo
amor por el conocimiento	justicia
pensamento crítico	liderazgo
creatividad	TEMPLANZA
perspectiva	autocontrol
CORAJE	prudencia
valentía	humildad
perseverancia	perdón
honestidad	TRASCENDENCIA
vitalidad y pasión	amor por la belleza y excelencia
HUMANIDAD	gratitud
amor	esperanza
bondad	sentido del humor
inteligencia social	espiritualidad

LES TRES COSES QUE HAN SORTIT *bé*



COMPETÈNCIA SOCIAL I BENESTAR

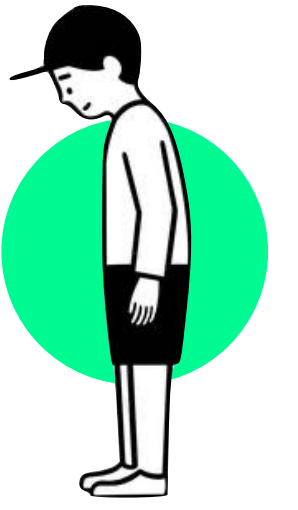


Amb els **ALTRES**

Som éssers socials i en conseqüència no només necessitem les relacions personals per gaudir de salut i benestar emocional, sinó que la seva manca ens fa profundament infeliços.

La capacitat de construir relacions profundes i genuïnes, a més de formar part activa d'una xarxa personal de suport, està directament relacionada amb el benestar.





Amb els **ALTRES**

La competència
SOCIAL a l'aula



- COMPETÈNCIA SOCIAL:
- Treball de la connexió amb l'altre
- La xarxa personal de suport
- Assertivitat- autoafirmar- establir límits
- La construcció de relacions saludables i la detecció de conductes de risc.

QUÈ HA PASSAT AVUI A L'HORA DEL PATI?



El que ens genera benestar i el que ens genera malestar

L'EMMA ENS VISITA!!!!

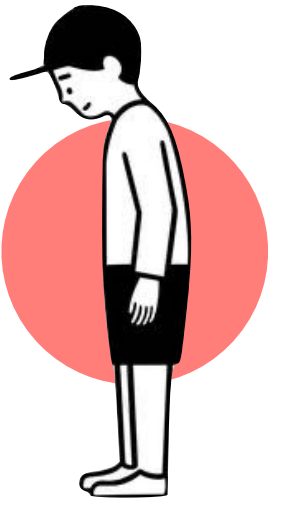


HOY NO JUEGAS

Pilar Serrano Canizales



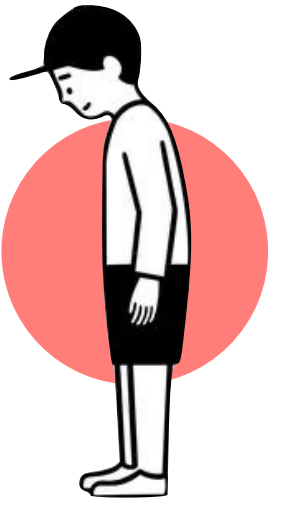
COMPETÈNCIES PER A LA VIDA I EL BENESTAR



Amb la seva **VIDA**

Aquesta competència se centra a desenvolupar un altre dels elements del benestar: construir una vida significativa guiada per objectius i propòsits que orientin els nostres passos i dotin de sentit la nostra existència. Al final del procés pretenem que l'alumnat entengui que el benefici més gran d'implicar-se en un repte és la persona en què es convertirà. Una persona més útil i lluminosa que podrà aportar valor i benestar al seu entorn.



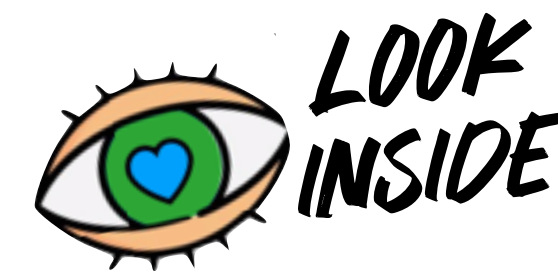


Amb la seva VIDA



-COMPETÈNCIES PER A LA VIDA I EL BENESTAR:

- Sortim fora de la zona de confort a buscar reptes, objectius i somnis
- Tracem plans que ens hi encaminin.
- Ens convertim en persones capaces de viure'ls
- Reflexionem sobre la felicitat i el benestar i les conseqüències ètiques dels nostres models.
- Ens proposem connectar i experimentar benestar.



SORTIM DE LA ZONA

DE CONFORT

I AVIÀM QUÈ PASSA



LES NOVETATS
DE L'ESTIU

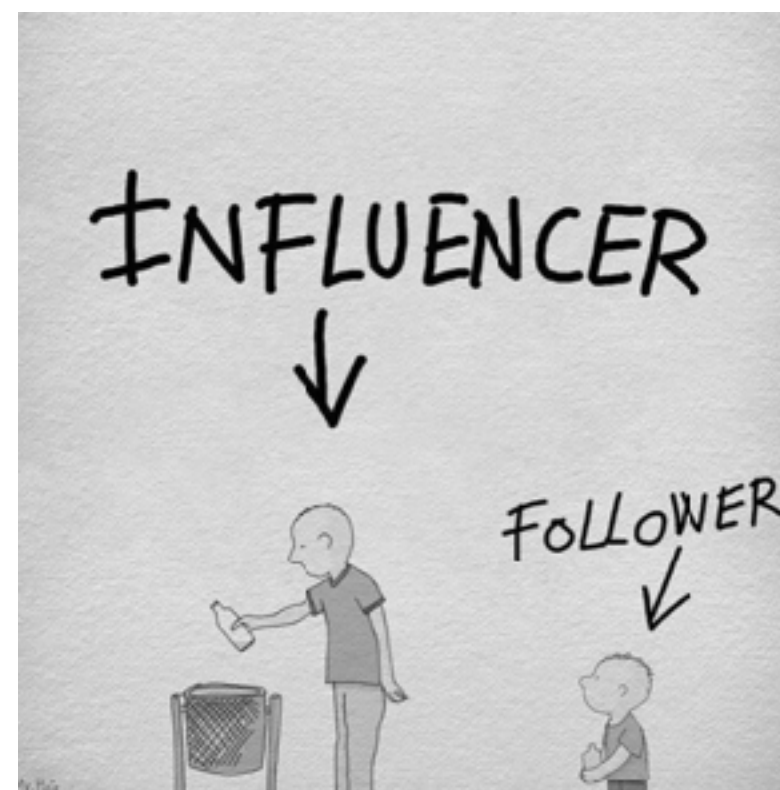
CONTE
HISTÒRIA
VÍDEO

SORTIM DE LA ZONA
DE CONFORT

I AVIAM
QUÈ
PASSA



**QUIN ÉS EL NOSTRE PAPER COM
A DOCENTS?**



NO HI HA EINA MÉS SIGNIFICATIVA PEL
DESENVOLUPAMENT EMOCIONAL
D'INFANTS I JOVES QUE EL
DESENVOLUPAMENT EMOCIONAL
DELS SEUS EDUCADORS/ES



APRENEM A TOTES HORES
ENSENYEM A TOTES HORES
PER ACCIÓ I PER OMISSIÓ

NO PODEM TRANSMETRE EL
EL QUE NO TENIM NI
EXIGIR EL QUE NO DONEM

*AQUEST ÉS EL REPTE I TREBALL QUE JO US PROPOSO, TREBALLAR PEL VOSTRE
DESENVOLUPAMENT EMOCIONAL*



Al fer-ho estareu treballant per la vostra salut emocional i pel vostre benestar emocional, contribuint d'aquesta manera amb l'ODS 3 i amb el del vostre alumnat





Laia Mestres

www.uncervellinusual.com

www.utilisilliuers.com