

Maneig dels sentiments i les emocions

Definició: Aprendre a navegar en el món de les emocions i els sentiments per aconseguir una «sintonia» més gran amb el món afectiu propi i amb el de les altres persones. Descobrir com reaccionem davant el plaer, l'alegria, la tristesa, la ira o la injustícia... Permetre que la raó intervingui per identificar què ens impulsa i què ens paralitza.

Dinàmica: Coneixem les nostres emocions

Objectiu: Posar en practicar l'expressió de les emocions i identificar-les amb algunes situacions del dia a dia.

Desenvolupament

Abans de començar llegirem la definició que tenim de maneig de les emocions i els sentiments.

A continuació llançarem a l'alumnat una pregunta per iniciar un petit debat: *Quina diferència penseu que hi ha entre una emoció i un sentiment?* Segons les seves afirmacions anirem reconduint el debat i concretant les diferències.

EMOCIÓ

Una emoció és un conjunt de respostes que ens predisposen a reaccionar d'una certa manera davant un estímul extern (alguna cosa que veig o sento) o intern (pensament, record, imatge).

- Són transitòries.
- Ens treuen del nostre estat habitual.
- Ens impulsen i motiven cap a l'acció.
- Són més intenses que els sentiments.
- Tenen una durada més curta.
- S'estanquen si les reprimim.

SENTIMENT

És la suma de l'emoció i el pensament, és a dir, és el resultat de les emocions. Una emoció es transforma en sentiment a mesura que fem l'emoció conscient.

- Es produeix quan li donem un sentit a l'emoció.
- Tenen una durada més llarga.
- No hi ha sentiment sense emoció.

Font: [*Maneig dels sentiments i les emocions – Equip del «Sigues tu».*](#)

A continuació farem una llista a la pissarra de totes les emocions i els sentiments que coneixen.

Cal tenir en compte: Hi ha emocions positives (com l'alegria o l'amor, que ens fan sentir benestar) i emocions negatives (com la tristesa, la ira o la por, que ens fan sentir

malestar). No hi ha emocions bones o dolentes, totes ens ajuden a saber com estem per poder fer front a una situació concreta. Per tant, cal aprendre a gestionar-les de manera adequada. És a dir, saber identificar-les, conèixer les sensacions que ens provoquen i en quines situacions es produeixen, i adequar els nostres comportaments de resposta. També cal advertir l'alumnat que no és fàcil expressar les emocions que sentim. Quan no estem acostumats a fer alguna cosa, les primeres vegades pot ser una mica difícil. Intentem crear un espai de confiança i ser un exemple per a l'alumnat, és a dir, la persona que dinamitza la classe s'ha d'exposar com la resta del grup.

De les emocions que hem apuntat a la pissarra en triarem 5 i individualment hauran d'escriure en quins moments senten l'emoció i per què. Podem posar música de fons que acompanyi i els ajudi a connectar amb l'emoció.

Un cop finalitzat l'exercici, se'ls convidarà a compartir en grups el que han escrit, sempre amb llibertat a l'hora de decidir si ho volen compartir o no.

Per reflexionar: Individualment es pot fer una breu descripció de com s'han sentit expressant les seves emocions, què els ha agradat i què no. No ens serveix dir *bé* o *malament*, han de concretar com s'han sentit i explicar per què.