

# Formació «Sigues tu» a batxillerat i cicles formatius



3 d'octubre de 2022



**Siguestu**  
Eines i actius  
per a la salut



## CONTINGUTS

INTRODUCCIÓ.....	1
ESTRUCTURA DE LES SESSIONS.....	2
MARC TEÒRIC .....	3
LA SALUT ÉS UN DRET .....	3
QUÈ SÓN LES 10 HABILITATS PER A LA VIDA?.....	4
Habilitats d'afrontament i gestió: .....	5
Habilitats interpersonals i de comunicació.....	6
Habilitats de pensament crític i presa de decisions .....	6
LA GESTIÓ DE LES EMOCIONS I ELS SENTIMENTS .....	7
Les emocions .....	8
Components de l'emoció .....	9
Emoció, sentiment, estat d'ànim i temperament. Són el mateix? .....	10
Classificació de les emocions .....	10
Emocions positives i negatives? .....	13
Per a què serveixen les emocions?.....	13
La intel·ligència emocional i el benestar.....	14
Emoció, pensament i conducta.....	15
LA GESTIÓ DE LES TENSIONS I L'ESTRÈS.....	16
COM INCLOEM LA PERSPECTIVA SALUTOGÈNICA? EL SOC .....	17
BIBLIOGRAFIA.....	20

## INTRODUCCIÓ

El programa «**Sigues tu: eines i actius per a la salut**» es va iniciar el curs 2014-2015, per facilitar espais i condicions per a l'apoderament tant individual com comunitari. Està basat en l'evidència que les competències psicosocials de les persones són un factor clau per tenir un control més gran sobre la seva salut i sobre la seva vida.

El «Sigues tu» està adreçat a l'alumnat d'Educació infantil, de Primària, de Secundària i altres tipus d'ensenyaments (Programes de Formació i Inserció, Escoles d'Adults i Centres d'Educació Especial). Actualment les intervencions a secundària es duen a terme només amb l'alumnat de 1r a 4t de l'ESO. Tanmateix, donat l'interès d'alguns dels centres participants en ampliar les intervencions a

Batxillerat i Cicles Formatius, es proposa fer aquesta **prova pilot amb docents i alumnat**.

## ESTRUCTURA DE LES SESSIONS

La proposta es desenvolupa a través de 4 sessions d'1h 30 minuts de durada amb l'alumnat. Dues les durà a terme el tutor o tutora i les altres dues una facilitadora de l'equip del «Sigues tu». Podeu consultar el document [El rol del docent](#) que és un recull d'algunes pautes que poden ser útils per acompanyar l'alumnat des d'una visió de l'educació «justa, equitativa, positiva i emocional» a partir de les habilitats per a la vida, on l'adolescent és el protagonista.

### **SESSIÓ 1. Facilitadora. *Gestió de les tensions i l'estrès 1*. Objectius:**

- Contextualitzar la proposta en base a un concepte de salut holística
- Conèixer els diferents tipus d'estrès
- Saber detectar algunes fonts d'estrès

### **SESSIÓ 2. Tutor/a. *Gestió de les tensions i l'estrès 2*. Objectius:**

- Conèixer i practicar estratègies per gestionar l'estrès de forma efectiva

### **SESSIÓ 3. Facilitadora. *Sentit de coherència (SOC)*. Objectius:**

- Conèixer els tres elements clau del SOC relacionats amb estils de vida saludables: entendre, gestionar i donar sentit a la vida
- Reflexionar sobre "els crítics interns" que ens impedeixen desenvolupar algunes de les nostres capacitats i trobar el sentit.

### **SESSIÓ 4. Tutor/a. *Gestió de les emocions i els sentiments*. Objectius:**

- Conèixer la relació entre pensament-emoció-conducta
- Practicar estratègies cognitives de gestió de les emocions i l'estrès

## MARC TEÒRIC

La proposta es desenvoluparà a través d'una **metodologia participativa** i centrada en l'alumna/e a través de diferents dinàmiques d'aula actives i que tinguin en compte els interessos i necessitats dels participants. Així doncs, **les persones facilitadores** (tutor/a i equip «Sigues tu») esdevenen els elements clau per tal que la intervenció assoleixi els objectius plantejats.

La intervenció se situa en el marc de **la promoció de la salut** i es desenvolupa a través de l'estratègia de les **Habilitats per a la Vida** (OMS, 2005) i amb una mirada salutogènica basada en el **Sentit de Coherència** (Antonovsky, 1996).

## LA SALUT ÉS UN DRET

L'Organització Mundial de la Salut (OMS, 1948) defineix la salut com un **estat complet de benestar físic, mental i social, i no només l'absència de malaltia**. D'aquesta manera, la salut no es considera un objectiu a assolir, sinó un procés o recurs que permet dur a terme una vida plena individualment i socialment. És a dir, proposa una visió positiva que confia en la capacitat de les persones i de les comunitats per generar salut i assolir el màxim grau de benestar possible.

A més, la darrera carta de Promoció de la salut (Ginebra, 2021) incorpora les dimensions espiritual i planetària.



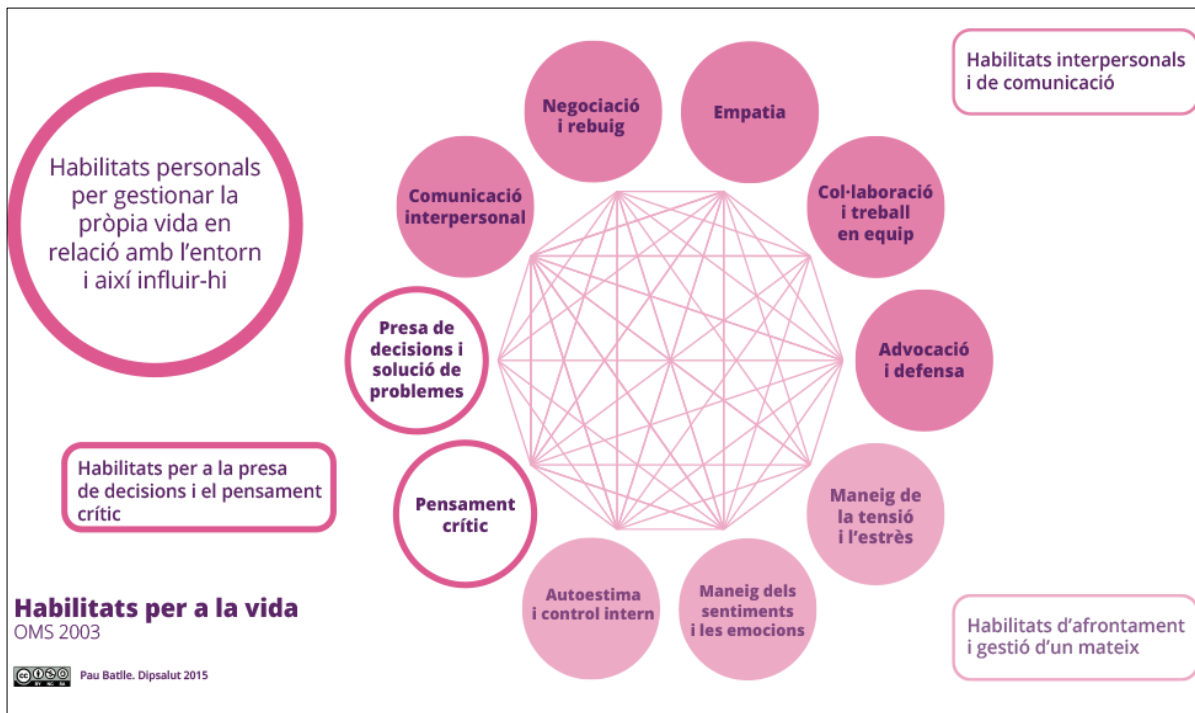
També cal tenir en compte que **la salut és un dret humà fonamental**, de manera que les polítiques i els programes han d'oferir estratègies i solucions que permetin afrontar i corregir les desigualtats, les pràctiques discriminatòries i les relacions de poder injustes.

S'estima que **el 80 % dels factors que afecten la salut són fora del sistema sanitari**. Concretament, segons el model de la Universitat de Wisconsin (County Health Rankings Model, 2014), deixant a banda la genètica, en l'assoliment de la qualitat de vida es calcula que els factors socials i econòmics tenen un pes del 40 %, els estils de vida del 30 %, el sistema de salut del 20% i l'entorn físic del 10 %. Està demostrat que els factors socials i econòmics expliquen la major part de les diferències en salut que són innecessàries, injustes i evitables. Es parla de **gradient social en salut**, que vol dir que, quan pitjor és la posició social de la persona, pitjor salut té i menys esperança de vida. L'evidència en el camp de la salut ens demostra que, si ens centrem només en aquells sectors més desafavorits, no podrem revertir la situació. Per reduir aquesta desigualtat en salut injusta, les accions han de ser universals, però amb una escala i una intensitat proporcionals al nivell de desavantatge, la qual cosa s'anomena **universalisme proporcional** (Marmot, 2010).

## QUÈ SÓN LES 10 HABILITATS PER A LA VIDA?

Està àmpliament demostrat que educació i salut són inseparables. Tant d'una banda com de l'altra, ja que, per exemple, sense una bona salut és difícil tenir un bon rendiment acadèmic i a l'inrevés: els infants i adolescents amb millor rendiment acadèmic tenen millor salut i més oportunitats a la vida.

És clau oferir espais als infants i joves per desenvolupar les seves habilitats per a la vida, que són aquelles competències necessàries per assolir un comportament adaptatiu que els permeti afrontar efectivament les demandes i els desafiaments de la vida diària (OMS, 2005). En concret són un conjunt de competències psicosocials i habilitats interpersonals que ajuden a les persones a prendre decisions informades, resoldre problemes, pensar críticament i creativament, comunicar-se eficaçment, construir relacions saludables, empatitzar, afrontar els desafiaments i gestionar les seves vides d'una manera saludable i productiva.



A continuació us mostren la seva classificació i definicions:

### Habilitats d'afrontament i gestió:

1. **Autoestima i control intern:** Desenvolupar autoconfiança i autoconsciència, descobrir gustos, talents, debilitats i oportunitats pròpies per autoconstruir-se. És, també, la capacitat per definir objectius i autoavaluar-se; vol dir construir sentit sobre nosaltres mateixos, sobre les altres persones i sobre el món en què vivim.
2. **Maneig dels sentiments i les emocions:** 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.
3. **Maneig de la tensió i l'estrès:** Identificar oportunament les fonts de tensió i estrès en la vida quotidiana, saber reconèixer-ne les diferents manifestacions i trobar eines per eliminar-les o contrarestar-les d'una manera saludable. Aprendre a donar el millor d'un mateix en cada

moment, en comptes de mantenir-se en un autojudici permanent. Saber aturar-se i relaxar-se a temps.

### Habilitats interpersonals i de comunicació

4. **Comunicació interpersonal:** Inclou tant la comunicació verbal com la no verbal i l'escolta activa. Serveix per establir relacions basades en el respecte i el benestar mutus, que permetin l'autenticitat de les parts i així poder conservar relacions significatives, i posar fi o transformar les que impedeixen el creixement personal.
5. **Negociació i rebuig:** Escoltar la pròpia veu per expressar amb claredat, i de la manera apropiada, el que se sent, es pensa o es necessita. Fer-ho en el moment adequat, de forma assertiva: sense imposar, ignorar, manipular ni agredir ningú. Ser capaç d'argumentar una postura o una crítica encara que contradigui el que diuen altres persones.
6. **Empatia:** Connectar amb l'altra persona per escoltar i comprendre les seves necessitats i per donar-li resposta d'una manera solidària, d'acord amb les circumstàncies. Implica ser capaç de reconèixer que la pròpia forma de pensar és només una més, no l'única i la correcta.
7. **Col·laboració i treball en equip:** Ser capaç de treballar i cooperar amb els altres de forma respectuosa i essent conscient de les capacitats d'un mateix, tot confiant en les de l'altre. Compartir estratègies i assumir responsabilitats de lideratge per contribuir a l'assoliment d'un objectiu compartit.
8. **Advocació i defensa:** Ser capaç d'entusiasmar-se per una causa i de mantenir una actitud constructiva davant del conflicte. Actuar amb flexibilitat per crear aliances amb altres persones i fer servir la capacitat d'influència i de persuasió per incidir en la millora del bé comú i generar canvi.

### Habilitats de pensament crític i presa de decisions

9. **Pensament crític:** Ser capaç de desenvolupar un punt de vista personal, documentat i reflexionat per arribar a conclusions pròpies sobre la realitat personal i social. Qüestionar-se i qüestionar per comprendre i enfortir la



diversitat de pensament. La persona crítica es pregunta, investiga i no accepta les coses d'una manera crèdula.

10. **Presca de decisions i solució de problemes:** Avaluar diferents alternatives tenint en compte les necessitats, els criteris i les conseqüències de les decisions no només per a la pròpia vida, sinó també per a l'aliena. Suposa tenir capacitat d'anàlisi en funció de les emocions, les actituds, els valors i la motivació propis i tenint en compte els altres. Decidir és assumir la responsabilitat de transformar les circumstàncies en què vivim. També suposa pensar solucions alternatives als problemes de forma creativa.

A l'hora de prioritzar els continguts, s'ha tingut en compte el coneixement i treball previ de l'alumnat en totes les habilitats per a la vida durant l'etapa de l'ESO. En base a això i en resposta a les necessitats que ens han manifestat alguns centres educatius, hem centrat la proposta en el treball de les habilitats de **gestió de les tensions i l'estrès i gestió de les emocions i sentiments**.

A continuació trobareu informació una mica més detallada sobre aquestes dues habilitats.

## LA GESTIÓ DE LES EMOCIONS I ELS SENTIMENTS

Durant anys, l'educació formal va estar centrada gairebé exclusivament en les habilitats cognitives i l'adquisició de coneixements teòrics, deixant de banda la part emocional. Tanmateix, la nova recerca en el camp de la neurociència (Bueno, 2019) ha demostrat, per exemple, que recordem més aquelles coses que ens han commogut, i que les emocions fan que els infants i adolescents es motivin i connectin amb l'entorn educatiu.

**L'objectiu de l'educació emocional** ha de centrar-se en el desenvolupament de la consciència i la regulació emocional, l'autogestió, la intel·ligència interpersonal, les habilitats de la vida quotidiana i el benestar (Bisquerra, 2020).

- **La consciència i la regulació emocional** suposen la capacitat de prendre consciència de les emocions pròpies i dels altres i ser capaç de gestionar-se de manera adequada. Per tant, en primer lloc haurem d'adonar-nos del que estem sentint per poder actuar apropiadament.

- **L'autogestió** suposa aquelles capacitats personals que ens fan sentir satisfets o satisfetes; com per exemple construir una bona autoestima, tenir pensament crític i sentit de responsabilitat, saber demanar ajuda quan cal o tenir una actitud positiva davant la vida.
- **La intel·ligència interpersonal** és la capacitat de tenir bones relacions amb els altres. Per desenvolupar-la és clau practicar la comunicació interpersonal respectuosa, l'assertivitat i l'escolta activa, entre d'altres habilitats.
- **Les habilitats de la vida quotidiana i el benestar** corresponen a la capacitat per tenir comportaments que permetin donar una resposta adequada als desafiaments de la vida quotidiana en els diferents contextos: familiar, laboral, social...

### Les emocions

Segons la definició de l'Optimot, una "emoció és una reacció afectiva, en general intensa, provocada per un factor extern o pel pensament, que es manifesta per una commoció orgànica més o menys visible". En el camp de la psicologia no s'ha arribat a un consens, una de les definicions més completes és la següent: *l'emoció és un conjunt complex d'interaccions entre factors subjectius i objectius, mediat pels sistemes neuronals i hormonals, que: poden donar lloc a experiències afectives com sentiments d'activació, grat-desgrat, generar processos cognitius com ara efectes perceptius rellevants, valoracions i processos d'etiquetatge, generar ajustos fisiològics, donar lloc a una conducta que és freqüentment, però no sempre, expressiva, dirigida cap a una meta i adaptativa* (Kleinginna i Kleinginna, 1981 a Limonero, 2020).

La manera com entenem i expressem les emocions **és un reflex de la societat**, de manera que el context històric i sociocultural hi té un paper important i en funció d'això les emocions es poden modificar, dissimular o inhibir, per exemple *l'acèdia* era una emoció que sentien els religiosos de l'Edat Mitjana quan perdien la fe, i ara per ara ja no es dona a la majoria de la població. I n'han aparegut de noves com la *solastàlgia* (sentiment de tristesa o angoixa davant els canvis negatius de l'entorn) o la *solifilia* (sentiment d'amor i unió envers a l'entorn). Alhora, sembla que la majoria d'estudis estan d'acord en què les expressions

facials de les emocions bàsiques són universals i innates i, en certa manera, totes les cultures les compartim.

Així doncs, la manera que tenim d'emocionar-nos és majoritàriament heretada del context en el que ens trobem: és a dir condiciona les emocions que som capaços de sentir i les que no, quines expressem i quines amaguem, en quines ens fixem i quines ens passen desapercebudes. Tanmateix som poc conscients d'aquesta "herència invisible" que ens fa reaccionar de manera espontània amb atracció, rebuig, indiferència o que ens fa sentir culpables (Riera, 2019).

### Components de l'emoció

Podem parlar de tres **components de l'emoció**: fisiològic, conductual o expressiu i cognitivo-experiencial.

- 1. Fisiològic** (Sistema Nerviós Autònom): Són respostes que gairebé no es poden controlar i de vegades només les nota qui ho sent: activitat cardiovascular, sudoració, respiració, segregació d'hormones (adrenalina). Per exemple si tenim por el cor batega més ràpid, suen les mans, la musculatura es tensa,...
- 2. Conductual:** Seria el que es pot observar externament: expressió facial, moviments corporals, evitació, aproximació. Per exemple la boca oberta, els ulls oberts i dir ohh quan una cosa ens sorprèn. Es pot regular culturalment, per exemple els infants son molt més expressius que els adults i les regles socials ho faciliten o ho inhibeixen. Per exemple plorar o reprimir la insatisfacció davant el cap.
- 3. Cognitivo-experiencial:** És a dir l'experiència o vivència de l'emoció: agradable o desagradable. Depèn de diversos factors com: la importància de la situació que dona lloc a l'emoció, proximitat psicològica dels esdeveniments, activació fisiològica i controlabilitat i predictibilitat dels esdeveniments origen de l'emoció. El component cognitiu (pensament) es refereix als aspectes valoratius de la situació com per exemple l'etiqueta que hi posem o els pensaments que tenen lloc quan estem en un determinat estat emocional. Només es pot saber si es pregunta a la persona, ja que és un component no observable de l'emoció.

## Emoció, sentiment, estat d'ànim i temperament. Són el mateix?

Sovint es fan servir com a sinònims d'emoció els termes estat d'ànim, sentiment o temperament, entre d'altres. Tot i que no hi ha un consens en les seves definicions, no són exactament el mateix.

El **sentiment** apareix quan prenem consciència de l'emoció i aquesta s'allarga en el temps. Està relacionat amb les preferències i aversions. Seria per exemple quan les persones diuen "odio els coloms" o "m'agrada el rugby". Tot i això, estarien molt relacionats, ja que un sentiment va precedir normalment d'una emoció prèvia: odio els espinacs perquè prèviament he sentit l'emoció del fàstic.

L'**estat d'ànim** es diferencia de l'emoció en què té un caràcter més global, en general dura més i és menys intens. Per exemple les persones tenen un estat d'ànim trist o alegre en general, no causat per una situació concreta. Si preguntéssim a la persona podria dir coses com "tot em surt malament", "estic pletòrica" o "res m'interessa". En el cas de les emocions, aquestes es produeixen per un fet concret extern o bé per un pensament, si preguntéssim a les persones que ho experimenten dirien coses com "estic trist perquè la Maria no m'ha saludat" o "estic contenta perquè he tret un 8 en mates".

Finalment, **el temperament** està relacionat amb la reactivitat emocional de cada persona. És a dir correspon a les diferències individuals amb que les persones experimenten i expressen les seves emocions. Això té certa base biològica, que en interacció amb l'ambient s'anirà modulant i donarà lloc al caràcter de la persona. Així per exemple hi haurà persones amb un temperament més tranquil i d'altres més nervioses o sensibles.

## Classificació de les emocions

Bàsicament hi ha dos corrents per classificar les emocions. D'una banda, el que considera que existeixen emocions bàsiques que tenen una expressió facial universal, la mateixa experiència subjectiva i donen lloc a conductes particulars. D'altra banda, el que considera que existeixen gran nombre d'emocions que no coincideixen en la mateixa expressió facial o reaccions físiques.

Tot i aquesta diversitat, la majoria de persones expertes en el tema parlem d'un conjunt d'emocions relacionades amb 4 grans grups: ALEGRIA, TRISTESA, POR, RÀBIA i algunes fonts afegeixen també el FÀSTIC o l'AMOR (que es pot correspondre a un sentiment o una emoció d'enamorament).

1. **ALEGRIA:** És una emoció agradable i plena d'energia positiva que experimentem quan creiem que tot va bé. L'alegria facilita i regula la interacció social i ens predisposa a ajudar els altres. Ens fa sentir benestar, curiositat, optimisme, bon rotllo! Riem, ens brillen els ulls, ballem, saltem, aixequem els braços, ens expandim! Ens empeny a expressar-la i compartir-la perquè és molt agradable.

**Emocions relacionades:** Interès, Il·lusió, plaer, encant, gratitud, eufòria, curiositat, entusiasme, sorpresa, satisfacció...

2. **TRISTESA:** És una emoció dolorosa causada perquè alguna cosa no ha estat com esperàvem o perquè hem perdut alguna cosa o algú que estimàvem. Ens permet pensar, acceptar i superar una pèrdua. També reflexionar, valorar i aprendre. Potser plorem, no tenim gana, ens altera la son, no tenim ganes de fer gaire res... Podem sentir un nus a la gola, opressió al pit i sensacions desagradables com ara dolor, malestar, desesperació, aixafament, sentiment de pèrdua...

**Emocions relacionades:** Nostàlgia, malenconia, decepció, soledat...

3. **POR:** És una emoció intensa que provoca un sentiment d'inseguretat davant d'una situació que percebem com a perillosa. El que ens fa por pot ser real o imaginari, present o futur. Ens serveix per evitar riscos, per saber retirar-nos davant d'una amenaça i per posicionar-nos i planificar. Davant de la por, la tendència natural és fugir, però també podem amagar-nos, paraitzar-nos o tenir altres reaccions. Quan sentim por obrim molt els ulls, suem, els nostres músculs es tensen, tremolem, els llavis s'estiren enrere, obrim la boca i cridem i ens cobrim la cara o el cos per protegir-nos.

**Emocions relacionades:** Terror, vergonya, indefensió, inseguretat, confusió, sorpresa, gelosia, enveja...

4. **RÀBIA:** És una emoció carregada d'un fort disgust que apareix quan algú trenca una norma que per a nosaltres és important. La podem sentir per alguna persona o situació externa, present o passada, però també cap a nosaltres, per no ser coherents amb allò que voldríem fer. Sentim malestar, patiment i disgust. Ens obliga a fer alguna cosa, normalment descarregar físicament (picar, cridar...). Quan sentim ràbia se'ns pot fer un nus a l'estómac, la gola se'ns bloqueja, sentim tensió muscular, el cor ens bateja amb més força, tanquem els punys... La ràbia ens serveix per defensar-nos davant d'allò que considerem injust, per marcar límits, per arriscar-nos.

**Emocions relacionades:** Tensió, ira, irritació, impaciència, enveja..

5. **FÀSTIC:** El fàstic és una emoció que es basa en una sensació de rebuig i aversió davant d'alguna cosa, persona o situació que considerem molt desagradable. Sentim angúnia i podem tenir marejos d'estómac i, fins i tot, basques. Té una funció de protecció, ja que si un aliment està fet malbé ens farà fàstic sentir-ne l'olor. I també social, ja que ens fa comportar-nos correctament per relacionar-nos amb la resta (per exemple evitarem fer pudor corporal).

**Emocions relacionades:** odi, vergonya, hostilitat, rebuig, incomprensió, aversió

6. **AMOR:** És un sentiment universal d'estimació i afecte. L'amor és una de les primeres emocions que sentim quan naixem, ens ofereix seguretat, ja que ens permet establir vincles amb les persones properes. Tenim ganes d'estar amb l'altre, de tenir-ne cura. Experimentem sensacions agradables com l'alegria i la protecció. Somriem, ens brillen els ulls, la nostra cara està relaxada, no hi ha tensió. Tenim ganes d'abraçar, de tocar, d'acaronar, de compartir. Quan sentim molt d'amor notem una calidesa molt gran dins del nostre pit, a prop del cor, que té ganes de sortir.

**Emocions relacionades:** Tendresa, felicitat, satisfacció..

## Emocions positives i negatives?

Totes les emocions tenen la seva raó de ser o la seva funció, que ens permet adaptar-nos de la millor manera possible al nostre entorn. Per tant, si les emocions ens permeten sobreviure, sembla raonable pensar que totes elles són bones.

Popularment en el camp de l'educació emocional no hi ha consens al voltant dels termes negatiu i positiu per catalogar les emocions, ja que podria semblar que es parla d'emocions bones i dolentes. Tanmateix, les investigacions científiques majoritàriament cataloguen les emocions sota aquests dos grups. En ciència les paraules positiu i negatiu volen dir presència o absència d'alguna cosa i això no equival exactament a bo o dolent. Per exemple pot ser que una prova mèdica sigui positiva per una determinada malaltia o patogen i això no sembla gaire bo per ningú.

Així doncs, **parlem d'emocions positives o negatives** seguint la classificació de Tomkins (1984 a Limonero, 2020). Aquest autor agrupa les emocions en dues categories: positives (interès i alegria) i negatives (por, angoixa, ràbia, vergonya i fàstic). D'aquesta manera les primeres seran aquelles que ens produeixen benestar i les segones ens produeixen malestar. Podem veure que en tenim moltes més negatives que positives i també que existeix una emoció que no es pot catalogar com a positiva o negativa, ja que depèn de la situació: la sorpresa.

Això succeeix perquè les emocions negatives són les encarregades de la supervivència i apareixen de forma natural. En canvi, les emocions positives requereixen un esforç i les hem d'anar construint. La majoria dels estats emocionals que rebem són neutres, el repte consisteix en prendre'n consciència de forma voluntària transformar-los en positius (Bisquerra, 2020).

## Per a què serveixen les emocions?

Darwin al 1872 va ser el primer en posar de manifest que les emocions tenien dues funcions molt importants. Per una banda, facilitar l'adaptació de les persones al seu entorn i d'aquesta manera **garantir la supervivència**, podent actuar de manera adequada davant els perills (per exemple fugint o lluitant). Per altra banda, serveixen com a mitjà de comunicació a través de l'expressivitat i la

conducta. Així doncs, des del punt de vista de la supervivència, cada emoció té la seva funció. Per exemple la por està relacionada amb la protecció, la ràbia amb l'agressió o la injustícia i la tristesa amb la introspecció.

A més, les emocions també tenen una **funció social** a través de les expressions facials i corporals i l'expressió verbal. Està demostrat que els nadons poden expressar gairebé des del naixement diferents estats emocionals a través de l'expressió facial i els seus progenitors poden identificar-les i reaccionar de manera adequada.

Per tant, les nostres emocions expressen el que sentim i alhora regulen la manera en què els altres reaccionen davant nostre. En definitiva, les emocions faciliten la interacció social. Per exemple el somriure es pot produir de manera espontània si estem alegres, però també pot ser motivat socialment quan trobem un amic o ens presenten algú. Un altre cas és els dels rituals de comiat i els processos de dol quan perdem un ésser estimat, que ens permeten expressar tristesa i patiment i faciliten la readaptació i cohesió social de les persones properes al difunt.

### La intel·ligència emocional i el benestar

Per tal que les emocions acompleixin la seva funció adaptativa i prosocial, s'han de manifestar en el context i la intensitat adequades. Així doncs, la regulació emocional òptima es produirà quan la persona sigui capaç de gestionar les seves emocions en relació a si mateixa i els altres i en el marc de les normes socials establertes. Aquesta regulació emocional està molt lligada a la intel·ligència emocional (Salovey i Mayer, 1990 a Bisquerra, 2020).

El constructe de la **intel·ligència emocional (IE)** va aparèixer els anys noranta i va ser popularitzat posteriorment per Daniel Goleman. Suposa l'habilitat de processar de manera correcta la informació emocional. Això inclou:

- **La percepció i expressió emocional:** l'habilitat de reconèixer les emocions pròpies i dels altres i expressar les emocions de forma correcta.
- **La facilitació emocional del pensament:** usar les emocions per facilitar la presa decisions, la solució de problemes i la creativitat o fixar l'atenció cap allò més rellevant.



- **Claredat emocional:** conèixer les causes i conseqüències de les emocions i la seva evolució.
- **Regulació emocional:** obertura a experimentar emocions positives i negatives, supervisar i reflexionar sobre els nostres estats emocionals sense reprimir-los ni exagerar-los i regular les emocions pròpies i alienes.

Existeix molta evidència científica que demostra que **una bona intel·ligència emocional augmenta el benestar**. Concretament, genera més satisfacció vital, redueix el risc de patir ansietat i depressió i millora èxit acadèmic i les relacions interpersonals, entre d'altres. En definitiva la IE actuaria com a moduladora entre els esdeveniments de la vida quotidiana i les seves conseqüències. Així per exemple, una persona amb una bona intel·ligència emocional és capaç de sobreposar-se millor a l'estrès laboral i estableix més relacions socials de suport.

### Emoció, pensament i conducta

Sabem que les emocions estan molt relacionades amb els pensaments i amb les conductes. Així per exemple, les emocions positives promouen la creativitat i incrementen l'autoestima i es recorden més aquelles coses que hem après lligades a un estat emocional.

Moltes vegades ens passa que, davant una mateixa situació, obtenim un bon o un mal resultat en funció de com la interpretem. Així, per exemple, si surto de casa i plou, puc pensar: *"Quin dia més lleig, arribaré tard, quina mala sort..."* o per contra: *"Què bé, la pluja fa molta falta, l'olor de pluja m'agrada molt, és fantàstic començar el dia així"*

Així doncs, segons el que pensem, tindrem unes o altres emocions i això influirà en la nostra manera d'actuar. Davant una situació que ens preocupa, apareixen emocions negatives que tot sovint donen lloc a **pensaments distorsionats** com: predir el que no sabem, etiquetar, generalitzar, pensar el pitjor o creure's responsable de tot o de res. Si davant la mateixa situació fem una anàlisi més neutre, provant de no generalitzar, ni anticipar coses que encara no han passat, possiblement els nostres pensaments seran més neutres i donaran lloc a noves emocions més útils per gestionar la situació. En definitiva podem entrenar els nostres pensaments per tal que ens siguin més útils a l'hora d'assolir els nostres

objectius i proporcionar-nos un major benestar. Veiem el següent exemple personal (adaptat de Bimbela, 2008):

<b>Situació:</b> <i>Soc mare, arribo a casa i el meu fill adolescent no ha estudiat per l'examen</i>			
<b>EMOCIONS</b>	<b>PENSAMENTS distorsionats</b>	<b>PENSAMENTS més útils</b>	<b>NOVES EMOCIONS</b>
Ràbia, frustració, inseguretat....	<i>Sempre fa el mateix</i> (Generalitzar) <i>Segur que suspendrà</i> (Anticipar) <i>No serà res a la vida...</i> (Bola de vidre)	<i>Avui encara no ha estudiat</i> <i>Sembla que no està motivat</i> <i>Potser podria parlar amb ell i buscar plegats alternatives</i>	Esperança, interès, motivació

## LA GESTIÓ DE LES TENSIONS I L'ESTRÈS

L'estrès és una resposta natural del nostre cos davant situacions d'amenaça o noves demandes. Si aquesta resposta és eficaç i controlada parlem d'**eustrès**, que ens ajuda a motivar-nos, a estimular la creativitat i sortir de la zona de confort per assolir nous reptes.

Així doncs, per abordar una situació potencialment amenaçadora o un repte, es posen en marxa diferents funcions i se segreguen hormones per tal de resoldre-la, llavors es torna a la situació de calma. Tot i això, de vegades davant determinades dificultats o situacions negatives, es produeix una activació constant que dona lloc a una sobrecàrrega de l'organisme que és incapaç de tornar a l'equilibri. Això es coneix com **distrès o estrès crònic** i pot produir malestar, angoixa, alteracions gatrointestinals o cardiovasculars, alteracions del sistema immunitari, insomni, problemes en les relacions socials....

En la societat actual existeix una gran incertesa, aquest fet provoca que moltes persones pateixin distrès. El primer pas és ser conscient que tothom pot resultar-ne afectat i que cal tenir cura de totes les esferes de la nostra vida per prevenir-ho:

**La part física** a través de menjar equilibradament, fer activitat física i dormir com a mínim 8 hores.

**La part mental** a través de l'entrenament de pensaments que ens ajudin i que ens situïn en el moment present, ja que la major part de les coses que ens produeixen ansietat mai s'arribaran a produir.

**La part espiritual** de manera que cada persona ha d'alinear-se amb el seu sentit a la vida, que serà diferent en cada cas en base a les capacitats, necessitats, motivacions...El fet de viure de manera incoherent als nostres valors causa angoixa i insatisfacció.

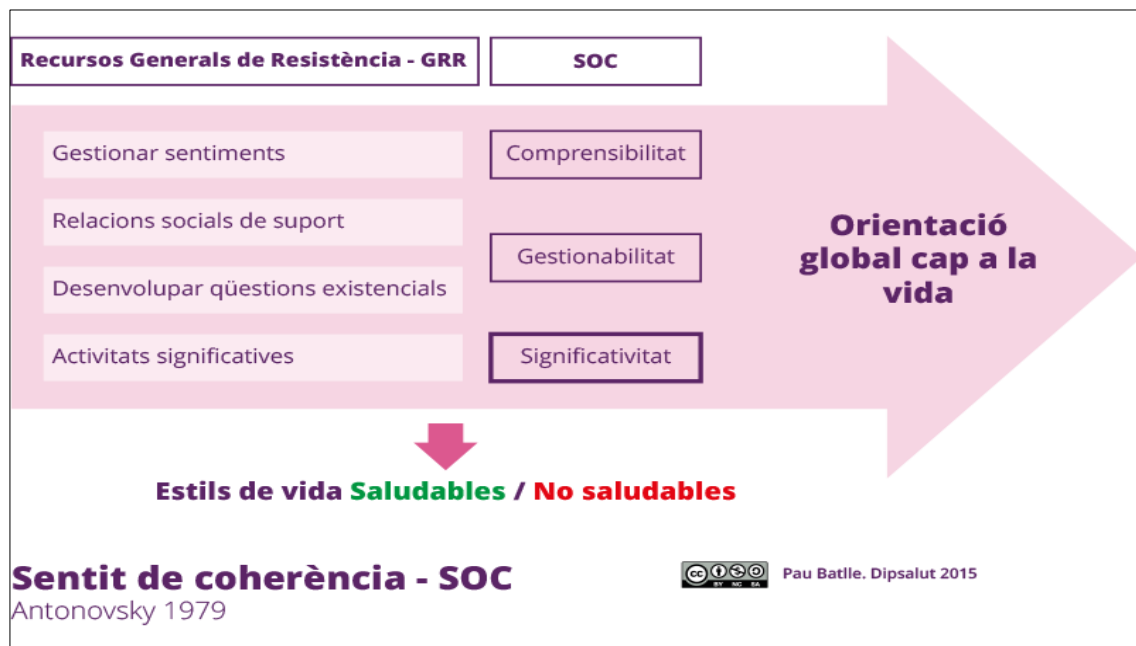
Per tal de poder gestionar l'estrès de la millor manera, cal poder reconèixer els senyals d'alarma. A l'hora de posar-ho en pràctica amb l'alumnat, el primer pas seria prendre consciència que tots som vulnerables a patir angoixa i que és important detectar quines són les nostres **possibles fonts d'estrès** a nivell personal o d'estudis. També és interessant poder lligar aquestes situacions amb les emocions i saber separar les emocions dels pensaments. El fet de treballar-ho en grup, permet a les persones connectar amb les idees de les altres, però cal incidir en què tots són igual d'importants per la persona que els pateix, encara que no siguin comuns a la majoria.

## COM INCLOEM LA PERSPECTIVA SALUTOGÈNICA? EL SOC

Fa gairebé quaranta anys, el metge i sociòleg Aaron Antonovsky va plantejar la teoria salutogènica, un enfocament nou fins aleshores. Antonovsky va dur a terme un estudi amb dones jueves que havien sobreviscut a l'Holocaust. Va observar que la majoria tenien molt mala salut, però que hi havia un petit grup que, tot i haver patit el mateix sofriment, gaudien d'una elevada qualitat de vida. Es va preguntar per què i va descobrir que aquestes dones tenien molt elevat el que ell va anomenar **sentit de coherència (SOC)**, que va relacionar amb tres factors: la capacitat d'**entendre el món**, la destresa per **aprofitar els recursos** que tenim a l'abast i, el més important, la confiança que **la vida té un sentit**. En definitiva, el SOC és una orientació global de la vida, que suposa que les persones confien que allò que els anirà succeint durant la vida serà estructurat, previsible i explicable, que hi haurà recursos per compensar les demandes que

es produeixin i que, davant les adversitats, valdrà la pena l'esforç i el compromís per superar-les (Antonovsky,1987).

Antonovsky va descobrir que per desenvolupar un SOC fort calien el que va anomenar **Recursos Generals de Resistència (GRR)**. Trobem diferents GRR, però n'hi ha 4 d'indispensables per construir un SOC fort: **gestionar els sentiments** de forma adequada, tenir **relacions socials de suport**, desenvolupar **qüestions existencials** i dur a terme **activitats significatives**.



L'any 2007 es va crear un grup de treball internacional constituït per les persones expertes més destacades en promoció de la salut, amb l'objectiu d'estudiar, arreu del món, la relació entre el sentit de coherència i la salut. Els resultats estan sent encoratjadors. Destaquen que **un SOC fort està associat, en general, amb un estil de vida saludable**, com per exemple fer activitat física, tenir una bona alimentació, no fumar i, en general, tenir consums més respectuosos amb la pròpia salut i la de les altres persones. Pel que fa al camp educatiu, s'ha comprovat l'associació entre un SOC elevat i l'èxit acadèmic i l'habilitat de resoldre conflictes a l'aula de manera constructiva. L'evidència empírica que s'ha anat generant fins ara demostra que el SOC va fluctuant al llarg de la vida en funció de les coses que et passen i dels fets estressants que has de suportar. Malgrat això, sembla que, **si es desenvolupa un SOC fort durant la joventut**,

es manté més estable al llarg de la vida i, en general, es relaciona amb uns bons indicadors de salut i benestar, especialment pel que fa a la gestió de l'estrès.

Per aquest motiu, hem introduït el treball del SOC de manera pràctica a la proposta d'aquesta prova pilot a partir d'una dinàmica concreta.

## BIBLIOGRAFIA

1. Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion (Vol. 11). University Press. Recuperat de:  
<https://academic.oup.com/heapro/article/11/1/11/582748>
2. Bimbela J.L. (2008). Gimnasia emocional: pasamos a la acción. Granada: Escuela Andaluza de Salud Pública. Recuperat de:  
<http://www.easp.es/project/gimnasia-emocional-pasamos-a-la-accion/>
3. Bisquerra, R (2020). El concepto de la educación emocional. Recuperat de:  
<https://www.rafaelbisquerra.com/educacion-emocional/el-concepto-de-la-educacion-emocional/>
4. Bueno, D.(2019) Neurociencia para educadores. Barcelona: Rosa Sensat.
5. Chahín, I. D. & Mantilla, L. (2015). Habilidades para la vida. manual de entrenamiento. Fundación EDEX.
6. Eriksson, M. & Lindström, B. (2006). Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: a systematic review. *J Epidemiol Community Health*, 60, 376–381. <https://doi.org/10.1136/jech.2005.041616>
7. Hagquist, C. & Starrin, B. (1997). Perspectives. Health education in schools - from information to empowerment models. *Health Promotion International*, 12(3), 225–232. <https://doi.org/10.1093/heapro/12.3.225>
8. Hatlevik, I. K. R., & Hovdenak, S. S. (2020). Promoting Students' Sense of Coherence in Medical Education Using Transformative Learning Activities. *Advances in Medical Education and Practice*, Volume 11, 807–816. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S266960>
9. Limonero et alt. (2020). Emoció. Barcelona: FUOC
10. Lindström, B. & Eriksson, M. (2011). From health education to healthy learning: Implementing salutogenesis in educational science. *Scandinavian Journal of Public Health*, 39(1), 85–92. <https://doi.org/10.1177/1403494810393560>
11. Mangrulkar, L., Whitman, C. V., & Posner, M. (2001). Life skills approach to child and adolescent healthy human development. Pan American Health Organization, (September). Recuperat de: 37  
[http://hhd.org/sites/hhd.org/files/paho\\_lifeskills.pdf](http://hhd.org/sites/hhd.org/files/paho_lifeskills.pdf)

12. Marmot, M. (2010). Fair Society, Healthy Lives. Strategic review of health inequalities in England.
13. Mittelmark, M. B., Sagy, S., Eriksson, M., Bauer, G. F., Pelikan, J. M., Lindström, B. & Espnes, G. A. (2016). The handbook of salutogenesis. The Handbook of Salutogenesis. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-04600-6>
14. OMS. (2005). Skills for health. Nursing Management, 12(7), 39–39. <https://doi.org/10.7748/nm.12.7.39.s23>
15. OMS. (2021). Carta de Ginebra para el bienestar. Recuperat de: [https://cdn.who.int/media/docs/default-source/health-promotion/aaff\\_health\\_is\\_everywhere\\_geneva\\_charter\\_well-being\\_es.pdf?sfvrsn=f55dec7\\_21&download=true](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/health-promotion/aaff_health_is_everywhere_geneva_charter_well-being_es.pdf?sfvrsn=f55dec7_21&download=true)
16. Riera, R. (2019). L'herència emocional. Editorial Planeta.
17. University of Wisconsin Population Health Institute. (2014). County Health Rankings model. Recuperat de: <https://www.countyhealthrankings.org/explore-health-rankings/measures-data-sources/county-health-rankings-model>