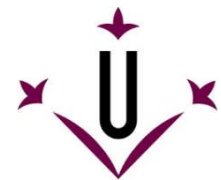


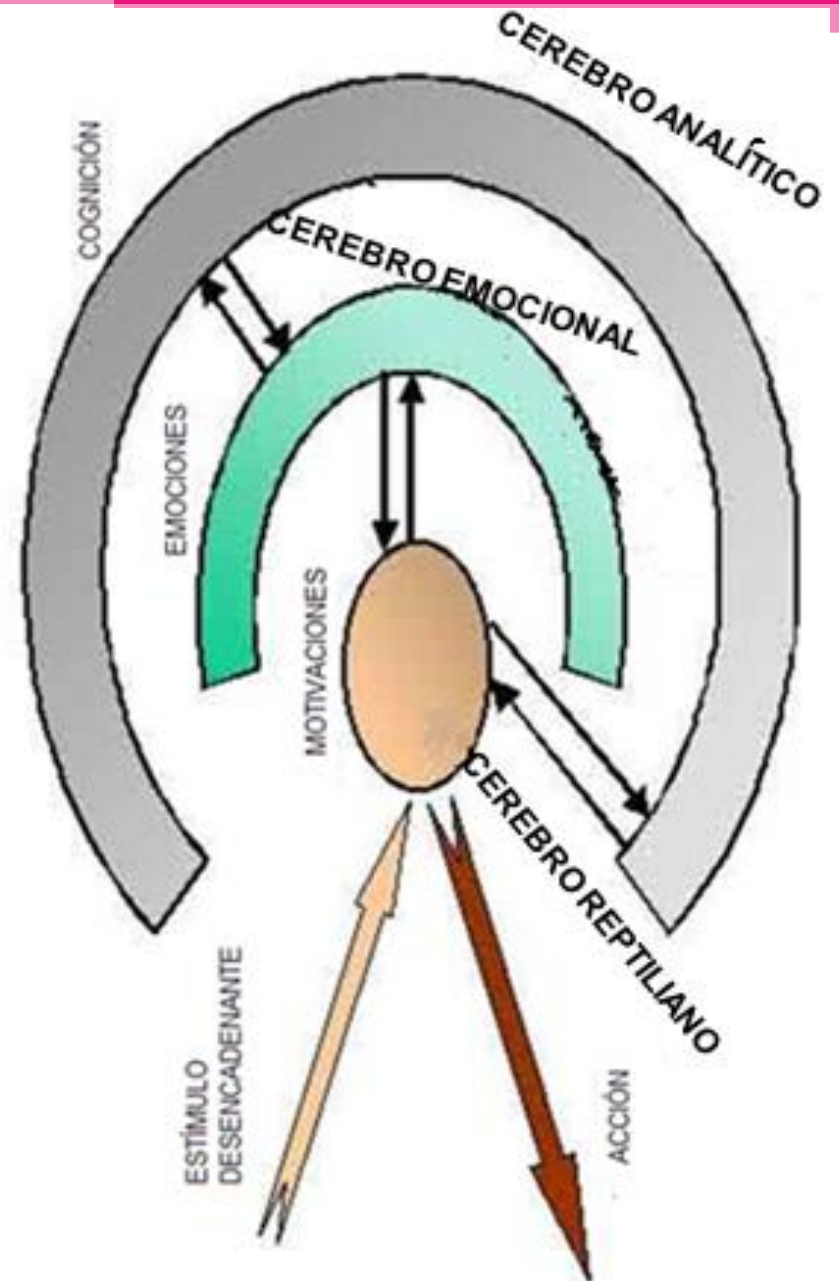
**Aula d'Extensió Universitària de
Lleida**

***Què hem de fer quan algú ens
explica un problema***

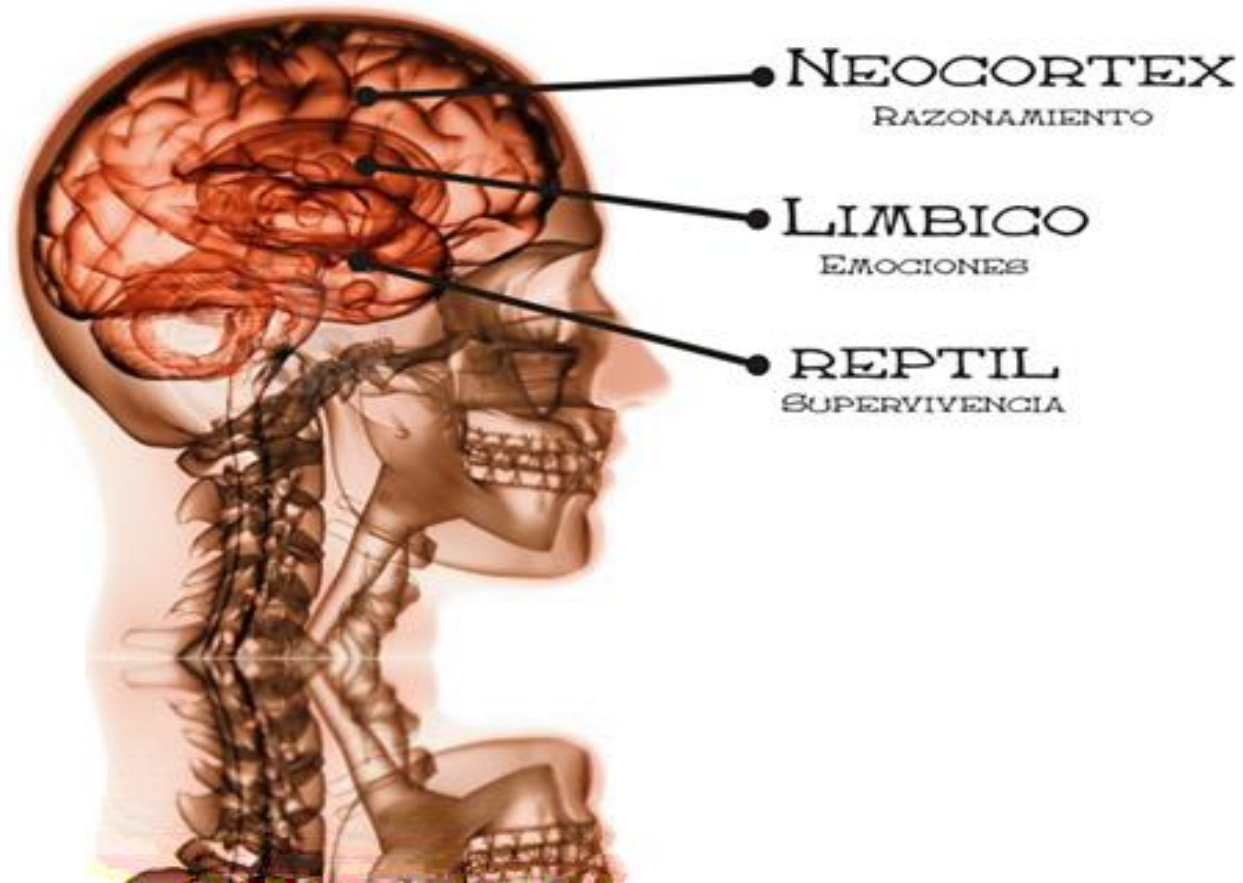
Gemma Filella
gfilella@pip.udl.cat
Universitat de Lleida



- Cerebro Reptiliano *Mente Instintiva*
- Sistema Límbico *Mente Emocional*
- Corteza Cerebral *Mente Intuitiva*
Mente Analítica
Mente Planificadora



LOS 3 CEREBROS



CLASSIFICACIÓ DE LES EMOCIONS

- **Positives**
- **Negatives**
- **Ambigües**

EMOCIONS NEGATIVES

- ***Ira.*** ràbia, cólera, rencor, odi, furia, indignació, resentiment, exasperació, tensió, excitació, agitació, irritabilitat, hostilitat, violència, enuig, gels, enveja, impotència.
- ***por.*** temor, horror, pànic, terror, desassossec, ensurt, fòbia.
- ***Ansietat.*** angoixa, desesperació, inquietud, estrès, preocupació, anhel, consternació, nerviosisme.
- ***Tristesa.*** depressió, frustració, decepció, aflicció, pena, dolor, desconsol, pesimisme, melanconía, soletat, desgana,, disgust, preocupació.
- ***Vergonya.*** culpabilitat, timidesa, inseguretad
- ***Aversió.*** hostilitat, despreci, antipatia, ressentiment, rebuig, recel, repugnància, repulsió.

EMOCIONS POSITIVES

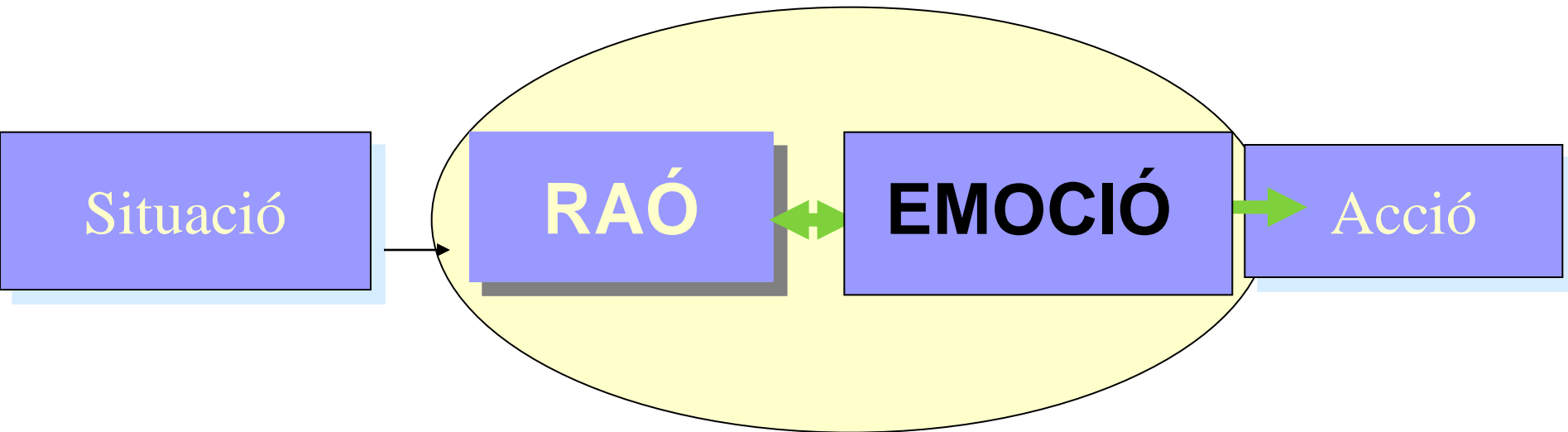
- **Alegria.** entusiasme, eufòria, excitació, content, diversió, plaer, gratificació, satisfacció, caprici, èxtasis,
- **Humor.** somriure, riure.
- **Amor.** afecte, estimació, simpatia, empatia, acceptació, cordialitat, confiança, amabilitat, afinitat, respecte, devoció, enamorament,
Felicitat. tranquil·litat, pau, placidesa, satisfacció, benestar.

ALTRES EMOCIONS

- **Emocions ambigües: poden considerar-se positives o negatives en funció de cada situació**

Sorpresa, Esperança, Compassió, Alleujament

Són les emocions les que ens permeten aprendre que és bo i que és dolent per a nosaltres i, així, poder prendre les decisions correctes.



Trobo molt difícil compaginar la feina, amb els fills, la dona, els amics, ja moments que penso que no me'n sortiré.

- 1. A mi també em passa el mateix.**
- 2. Mira d'organitzar-te millor el temps i parla-ho amb la teva parella que t'ajudarà.**
- 3. Tranquil amb el temps tot se supera i se'n va aprenent de les coses.**
- 4. El que passa és que ets massa perfeccionista, ja se sap que tot no es pot fer bé.**
- 5. Si, és veritat, és normal que estiguis preocupat, hi ha temporades molt dures, sobretot quan els fills són petits i es passa malament.**
- 6. És normal que et sentis així, a mi també em passava i si vols fem un cafè i miro d'ajudar-te a que trobis una solució. Però tranquil que és normal el que et passa. També has de pensar que, tot no es pot fer a la perfecció quan tenim tanta feina.**

Saber gestionar les emocions dels altres

- Legitimar les emocions



- A mi també em passa
- Ajudar a trobar una solució (orientar)
- Tranquil·litzar
- Límits (renyar)

Una veïna us explica que està molt preocupada perquè el seu fill té moltes ganes de marxar a treballar a Londres i ella no ho voldria.

Què li diríeu?

Resposta:

És normal que estiguis preocupada, tot i què has de pensar que ara van molts nois i noies a treballar a fora de Catalunya i busquen solucions per no perdre el contacte i anar parlant, avui en dia és més fàcil que abans. Ells també han de fer la seva vida!

Teniu una neta de 6 anys que ja sap llegir, i un dia us explica que: una altra nena de la classe li ha dit a ella que llegeix molt malament.

Què li direu?

Resposta:

És normal que t'hagi sabut greu que t'hagi dit això perquè no és veritat, per això has d'estar tranquil·la i no t'has de preocupar, però que creus que pots fer?




Vols dir que no hauries de parlar amb ella li dir-li que no t'ho torni a dir més perquè tu si que saps llegir?

La fórmula de la vida.....

Carinyo + Límits

PROCÉS DE LA REGULACIÓ EMOCIONAL

SITUACIÓ CONFLICTIVA

1r pas	2n pas	3r pas	4t pas
CONSCIÈNCIA EMOCIONAL	SEMÀFOR	ESTRATÈGIES DE REGULACIÓ	RESPOSTA ASSERTIVA
 <p>PERCEBRE Y RECONÈIXER</p>  <p>COMPRENDRE</p>	 <p>STOP</p> <p>RESPIRO FONDO</p> <p>PENSO</p>	<p>Distracció</p> <p>Explicar-ho a un amic ,familiar, company</p> <p>Demandar ajuda al responsable</p> <p>Canviar la manera de pensar</p> <p>Buscar la solució</p>	<p>N (Nom)</p> <p>E (Emoció)</p> <p>M (Motiu)</p> <p>O (Objectiu)</p> <p><i>María, estic disgustada perquè fa dies que et demano l'informe i encara no l'he rebut, demà s'acaba el termini.</i></p>

**Moltíssimes gràcies per la
seva atenció**