



LES EMOCIONS

QUÈ SÓN LES EMOCIONS?

LES EMOCIONS

Les emocions són estats afectius innats i automàtics en resposta a un determinat fet, situació o pensament, que s'experimenten a través de canvis fisiològics, cognitius i/o conductuals.

Ens serveixen per adaptar-nos a l'entorn que experimentam.

Els sentiments són la presa de consciència d'aquestes emocions.

Quines són les principals emocions?



PRINCIPALS EMOCIONS

Molts autors i autores han classificat i definit les emocions.

En el cas d'aquests apunts s'ha utilitzat la classificació de les principals emocions hem triat la feta pel psicòleg estatunidenc Paul Ekman, assessor en la pel·lícula "Inside out " de Pixar. I per a les definicions, les que apareixen al llibre "Emocionari" de Cristina Nuñez Pereira i Rafael R. Valcárcel amb traducció al català de na Carme Arronis Llopis.



PRINCIPALS EMOCIONS

IRA

També coneguda com a "ràbia", "còlera" o "fúria". És molt veloç: t'envaeix i se'n va gairebé sense que t'adonis. En general pot apoderar-se de tu en situacions que consideres molt injustes o que atempten contra el teu benestar. En la nostra societat civilitzada no resulta gens útil ja que ens pot dur a actuar de manera inapropiada.



PRINCIPALS EMOCIONS

FÀSTIC

És el desgrat que ens causa alguna cosa que considerem repugnant. Si investigues sobre la teva infància, trobaràs que de nadó feies coses que ara et faria fàstic tornar a fer i per això mateix, et pots preguntar si hi ha coses fastigoses de debò o si és un tema de gustos. Tothom sent fàstic d'alguna cosa, però aquesta cosa és diferent en cada família i en cada lloc.



PRINCIPALS EMOCIONS

POR

La por apareix quan creus que patiràs un dany. Si la por creix moltíssim, es converteix en terror i llavors pots perdre el control. La por pot servir-te per estar alerta davant un perill, però el terror et paralitza i no et deixa pensar. Quan sents por, els teus ulls s'engrandeixen perquè hi vegis millor i el teu cor envia més sang a les cames perquè puguis arrencar a córrer.



PRINCIPALS EMOCIONS

ALEGRIA

L'alegria és causada per un motiu plaent i, per això, és summament agradable. Encara que és una emoció de curta durada, es poden tenir moltes estones alegres al llarg del dia. Davant l'alegria t'envaeix un plaer jugarer, l'energia t'augmenta i la teva manera de pensar esdevé més positiva.



PRINCIPALS EMOCIONS

TRISTESA

La tristesa és una caiguda general de la nostra energia, del nostre estat d'ànim. Quan estem tristos perdem l'apetit, les forces, el desig, l'empenta... La tristesa és un vel que ens entela la vida i la vist de gris. Si pensam en la causa, no a totes les persones els entristeixen les mateixes coses.

Tanmateix, és habitual sentir tristesa quan ens deceben o quan perdem alguna cosa o alguna persona que era important per a nosaltres.



PRINCIPALS EMOCIONS

SORPRESA

Experimentem sorpresa quan alguna cosa que creiem impossible resulta ser certa. La sorpresa ens diu que el mar és un lloc per descobrir, que hi ha espai per allò desconegut, per a la màgia. Ens indica que estem envoltats de persones i coses fascinants. La sorpresa comporta una reacció física i cognitiva front a un esdeveniment inesperat, desconegut o aliè als nostres esquemes mentals.



1. POTS IDENTIFICAR A LES SEGÜENTS IMATGES 6 EMOCIONS?

Mira cada imatge escriu el que veus, el que penses (l'emoció amb la qual relaciones la imatge i perquè) i el que et demanes?



POTS IDENTIFICAR A LES SEGÜENTS IMATGES 6 EMOCIONS?

Mira cada imatge escriu el que veus, el que penses (l'emoció amb la qual relaciones la imatge i perquè) i el que et demanes?



POTS IDENTIFICAR A LES SEGÜENTS IMATGES 6 EMOCIONS?

Mira cada imatge escriu el que veus, el que penses (l'emoció amb la qual relaciones la imatge i perquè) i el que et demanes?



POTS IDENTIFICAR A LES SEGÜENTS IMATGES 6 EMOCIONS?

Mira cada imatge escriu el que veus, el que penses (l'emoció amb la qual relaciones la imatge i perquè) i el que et demanes?



POTS IDENTIFICAR A LES SEGÜENTS IMATGES 6 EMOCIONS?

Mira cada imatge escriu el que veus, el que penses (l'emoció amb la qual relaciones la imatge i perquè) i el que et demanes?



POTS IDENTIFICAR A LES SEGÜENTS IMATGES 6 EMOCIONS?

Mira cada imatge escriu el que veus, el que penses (l'emoció amb la qual relaciones la imatge i perquè) i el que et demanes?



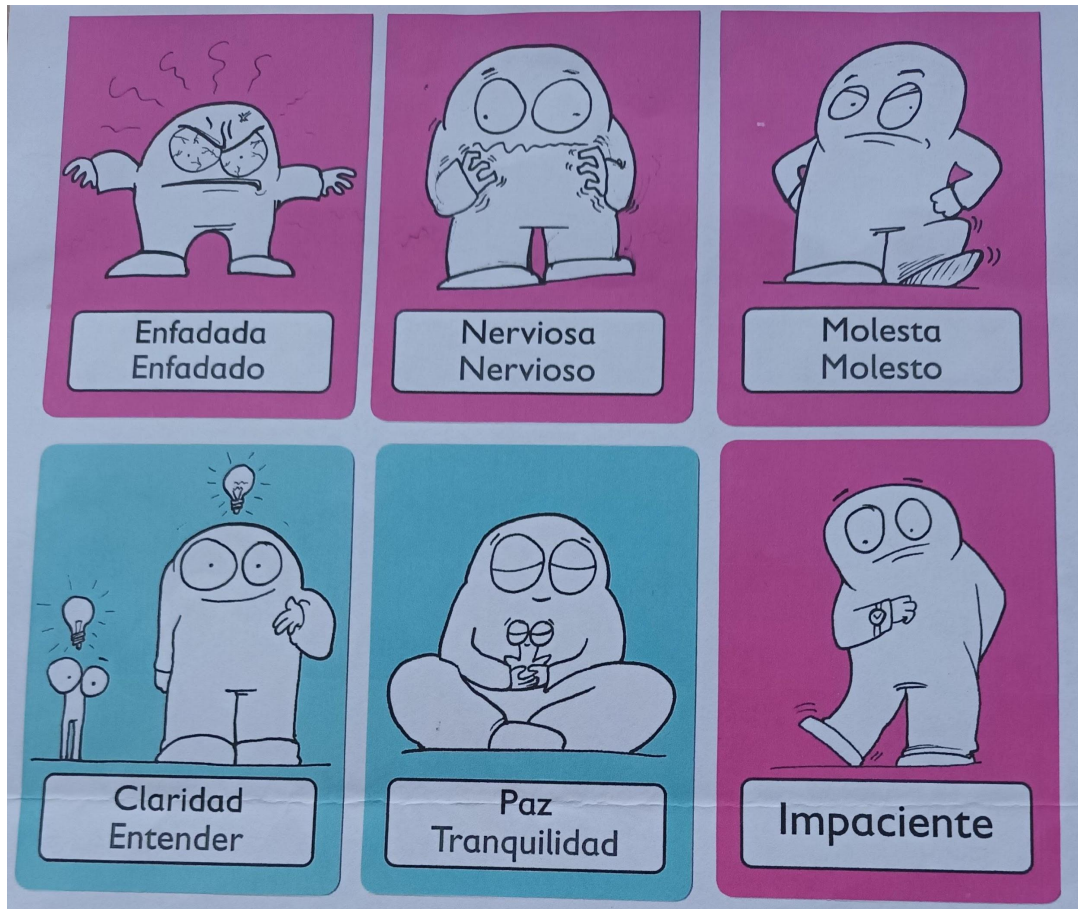
IDENTIFICAR EMOCIONS

I tranquil o tranquil·la, sigui quina sigui l'emoció que experimentes passarà. Les emocions es comporten com a onades a la mar: arriben en el seu màxim per a poc a poc rompre a la vorera i perdre tota la seva força. Només hem d'aprendre a surfear-les. I per fer-ho, primer les hem d'identificar.



2. IDENTIFICAR EMOCIONS

Mira ara les fitxes d'exemple i intenta dissenyar 6 de noves que representin cadascuna de les 6 emocions principals: ira, fàstic, por, alegria, tristesa i sorpresa.



INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

La primera passa és reconèixer les emocions que sentim i saber-les gestionar. Entendre's genera pau i comprensió.

