

# CONEIXENT LES NOSTRES EMOCIONS

El món afectiu és complex, i sovint tenim dificultats per identificar i expressar allò que sentim. Conèixer les nostres emocions i el funcionament del nostre món subjectiu és el primer pas per poder adquirir una major riquesa i maduresa emocionals, les quals revertiran en un major benestar i en una millora de les nostres relacions.

## Objectius:

- Escoltar el cos i prendre contacte amb les pròpies emocions. Saber reconèixer-les, interpretar-les i acceptar-les sense judicis, tant les agradables com les desagradables.
- Aprendre a conviure amb elles i a expressar-les.
- Avançar vers la maduresa emocional.

## Metodologia:

- Presentacions teòriques
- Tècniques de relaxació i visualització
- Tècniques d'expressió

## Continguts:

### 1. El món afectiu i la seva complexitat

- Tipus d'afectes: estats d'ànim, emocions, sentiments i passions.
- Dinàmica de l'experiència i de fases del cicle vital.
- El subsistema afectiu com a punt de trobada dels diferents subsistemes. Les emocions com a generadores de moviment i motivació (e-motion).
- Emocions bàsiques:
  - o Por: Resposta al perill. Genera una actitud de fugida.
  - o Ràbia: Resposta al dany. Genera una actitud d'agressió.
  - o Tristesa: Resposta a la pèrdua. Genera una actitud d'aïllament.
  - o Alegria: Resposta a la satisfacció. Genera una actitud d'explosió.
- Emocions complexes

### 2. Dinàmica del procés emocional

- El guió de vida
- Aprenentatge distorsionat de les emocions: no contacte, bloqueig, descontrol, agitació, retrotracció, substitució. Emocions prohibides i emocions paràsites.

### 3. Aprenentatge i maduresa emocional

- Respostes emocionals instintives i respostes madures
- La ràbia: maneres de canalitzar-la positivament
- La tristesa: pèrdua i dol. Mecanismes d'afrontament
- Nivells d'intel·ligència emocional
  - Nivell 1. Percepció, valoració i expressió de les emocions
  - Nivell 2. Utilització de les emocions per facilitar el pensament
  - Nivell 3. Comprendre, analitzar i utilitzar el coneixement emocional
  - Nivell 4. Regular les emocions per promoure el creixement emocional i intel·lectual
- Mètodes per al seu desenvolupament