



L'empatia forma
part de la teva
manera de ser

Saps com i
quan dir
que no

Et prens
seriosament les
cures amb tu
mateix/a

ETS UNA PERSONA EMOCIONALMENT INTEL·LIGENT?

Prefereixes
allunyar-te de les
relacions tòxiques

Et responsabilitzes
dels teus actes i
saps rectificar quan
fa falta

Empres un
vocabulari
respectuós

ACOMPANYAMENT EN PROCESSOS DE DOL



Tinguem una mirada
i escolta sensible



Reservem un espai de
calma per explicar el dolor



Contemplem rituals
d'acomiadament pactats



Respectem els diversos
ritmes de recuperació
emocional

El dolor per una pèrdua és universal



**Conselleria d'Educació
i Universitats**

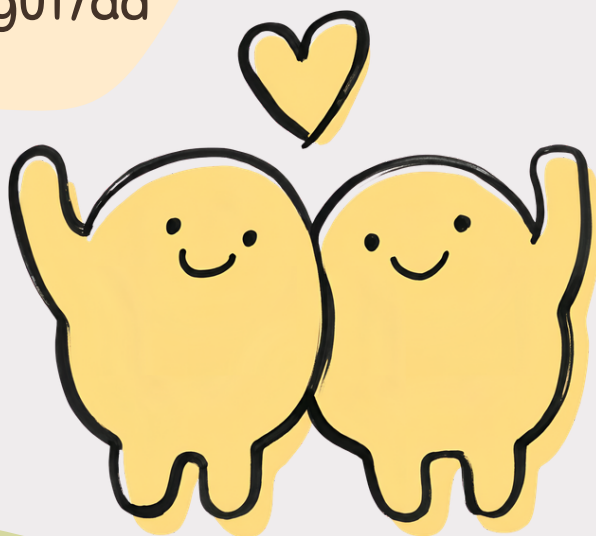
Institut per a la Convivència
i l'Èxit Escolar

Troba i envolta't de persones vitamina

Aquelles que et redueixen
l'estrès i et proporcionen...

Paraules
d'ànim quan et
sents aïllat/da
o decaigut/da

Abraçades que
ens dibuixen un
somriure



Benestar
quan ets
a prop
d'elles

Mirades de
confiança en
moments
difícils

Entusiasme i
optimisme,
estimulant els teus
nivells d'oxitocina



Conselleria d'Educació
i Universitats

Institut per a la Convivència
i l'Èxit Escolar

SI COMENCES A SENTIR ANSIETAT...

Identifica el problema i posa en marxa alguns d'aquests consells



Ves a passejar



Escolta música que t'agradi



Respira profundament



Beu aigua



Demana ajuda



Connecta amb el present



Escriu com et sents



Practica el teu hobby



Parla amb amistats



Fes pauses



Cuida les rutines de son



Redueix toxines



**Conselleria d'Educació
i Universitats**

Institut per a la Convivència
i l'Èxit Escolar

ELS NOSTRES ESTATS EMOCIONALS PODEN CONNECTAR-SE!

Aquí en tens un exemple

COMPREENSIÓ



Quan aprenem a entendre qui tenim al costat, és més fàcil mostrar **tolerància**.

TOLERÀNCIA



Quan les coses no surten com esperàvem i, així i tot, intentam entendre com se senten els altres, activam la nostra **empatia**.

RESPECTE



Quan el respecte és mutu crea un bon ambient i afavoreix el nostre **benestar emocional**

EMPATIA



Quan ens posem a la pell de l'altre i entenem el que sent, descobrim el vertader **respecte**



**Conselleria d'Educació
i Universitats**

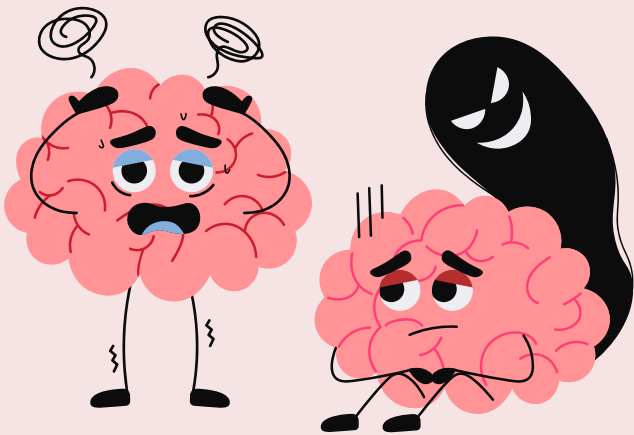
Institut per a la Convivència
i l'Èxit Escolar

TOTES LES EMOCIONS SÓN NECESSÀRIES I ÚTILS



Ens ajuden a avaluar les situacions

tenen un paper important en la
presa de decisions



Actuen com un senyal

Vigilen l'estat de les nostres
relacions

Comuniquen els nostres estats
interns als altres



Incrementen l'aprenentatge i la
memòria d'allò que cal no oblidar

Ens informen quan quelcom és
important pel nostre benestar



**Conselleria d'Educació
i Universitats**

Institut per a la Convivència
i l'Èxit Escolar

DIFERENTS ACTITUDS A L'HORA D'AFRONTAR UNA SITUACIÓ PROBLEMÀTICA



Patir-la



**Analitzar opcions
de resolució**



Arrossegar-la



Transformar-la



Aprendre d'ella



**Conselleria d'Educació
i Universitats**

Institut per a la Convivència
i l'Èxit Escolar

LES FERIDES EMOCIONALS EN LA INFÀNCIA, REPERCUTEIXEN EN L'EDAT ADULTA

REBUIG

De petits, els hem d'acceptar tal com són perquè de grans tolerin el rebuig i tinguin sentiment de pertinença.

ABANDÓ

Famílies emocionalment i físicament absents, generen sentiments de por a la soledat.

TRAÏCIÓ

Si no complim les nostres promeses amb els infants, provocarem perfils d'hipervigilància per evitar perills.

HUMILIACIÓ

Si avergonyim o ens burlam dels infants, fomentam sentiments d'infravaloració i baixa autoestima.

INJUSTÍCIA

Famílies amb poc vincle i emocionalment freds generen perfils exigents, poc expressius i sense sentit del compromís.



**Conselleria d'Educació
i Universitats**

Institut per a la Convivència
i l'Èxit Escolar

FOMENTEM HÀBITTS SALUDABLES I EVITEM PATIMENTS SILENCIOSOS PER AUTOEXIGÈNCIES



**Conselleria d'Educació
i Universitats**

Institut per a la Convivència
i l'Èxit Escolar

APRÈN A DESCONNECTAR....



PER APRENDRE A CONNECTAR



**Conselleria d'Educació
i Universitats**

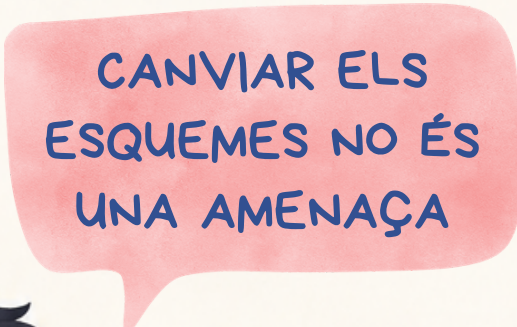
Institut per a la Convivència
i l'Èxit Escolar



MOSTRAR ELS SENTIMENTS NO ENS FA MENYS HOMES, ENS FA MÉS HUMANS



NECESSITAM NOVES MASCULINITATS,
POSITIVES, DIVERSES, IGUALITÀRIES,
ALTERNATIVES...



CANVIAR ELS
ESQUEMES NO ÉS
UNA AMENAÇA



TERMÒMETRE EMOCIONAL

Com et trobes? Et proposam registrar el teu estat emocional cada dia del mes. En arribar a final de mes un acolorit mapa et mostrarà la teva situació anímica!

1	2	3	4	5		
6	7	8	9	10		
11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	
30	31					



TRISTOR



RELAX



ALEGRIA



ESTRÈS



MOTIVACIÓ