

DIVENDRES

10  
JUNY

19:00H

SALA  
MORABANC

# COM ACOMPANYAR EMOCIONALMENT ELS NOSTRES FILLS I FILLES



XERRADA A CÀRREC DE LA SRA. LAIA MESTRES, ESPECIALISTA EN EDUCACIÓ EMOCIONAL I LA SRA. MARTA ALBERT, PSICÒLOGA INFANTO-JUVENIL.

PATROCINA:



COL-LABORA:

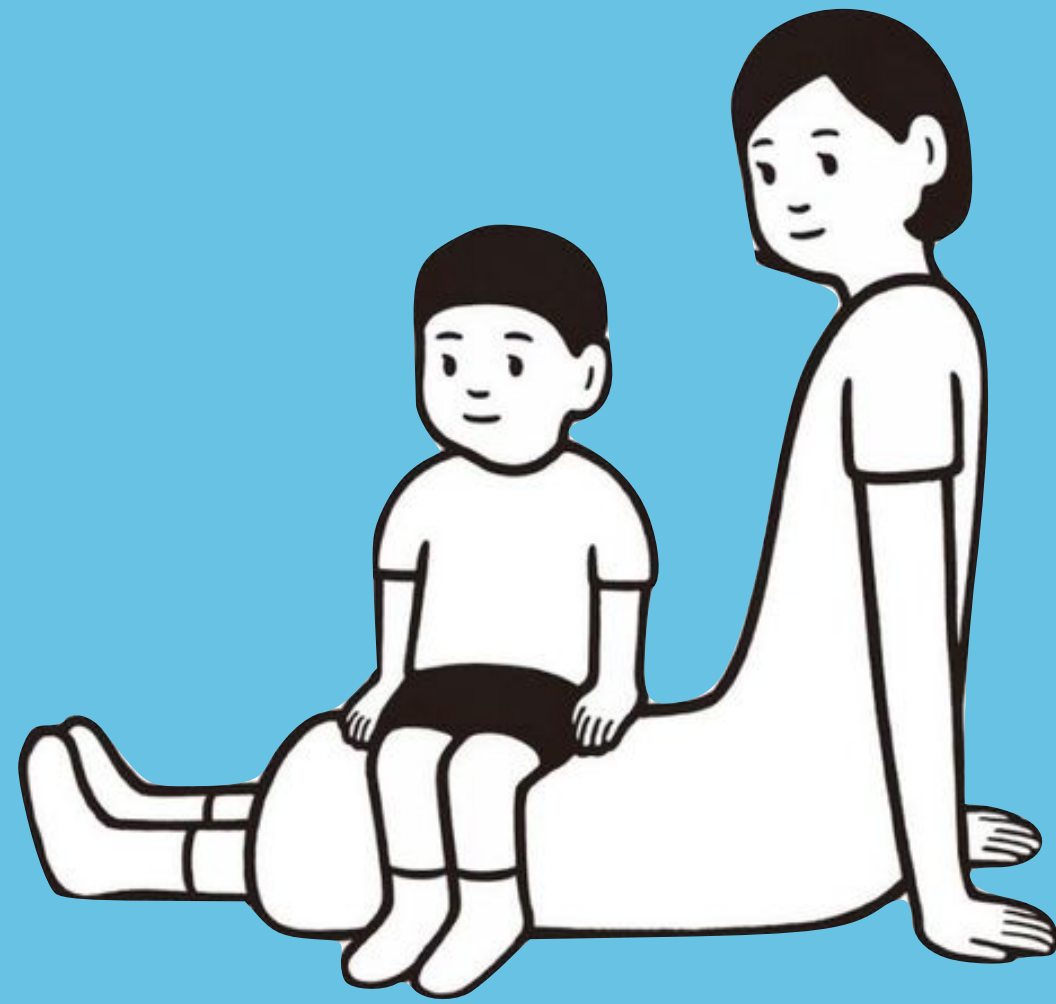


[www.lliuresiutils.com](http://www.lliuresiutils.com)



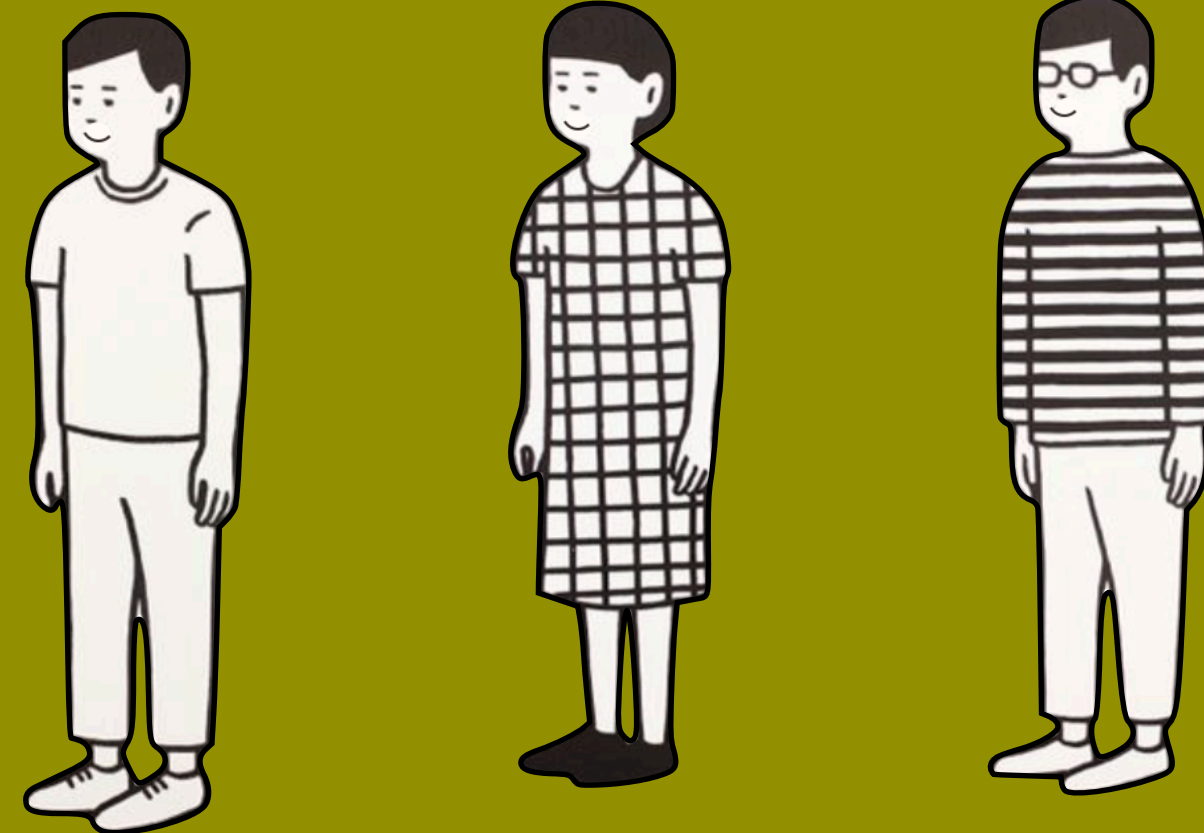
1

ESTABLIR LES BASES  
D'UNA BONA SALUT  
MENTAL

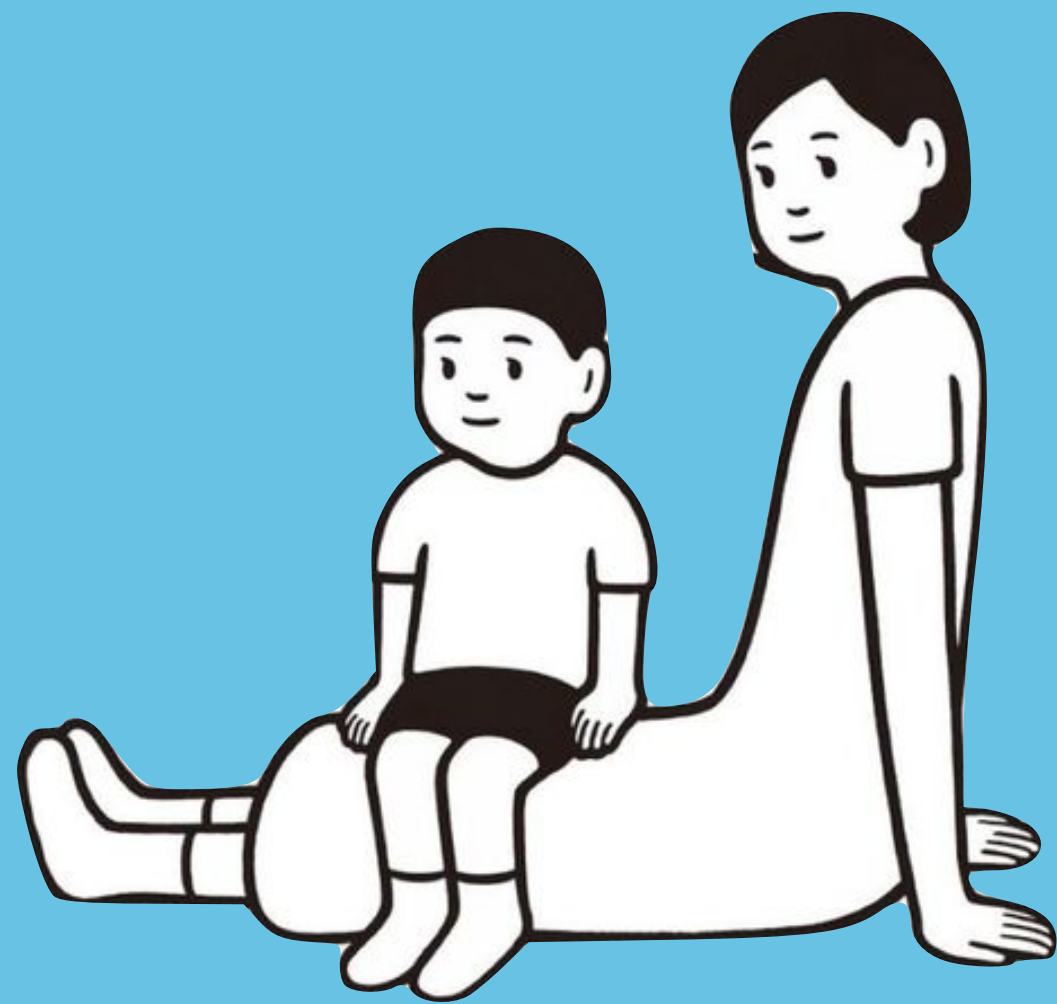


2

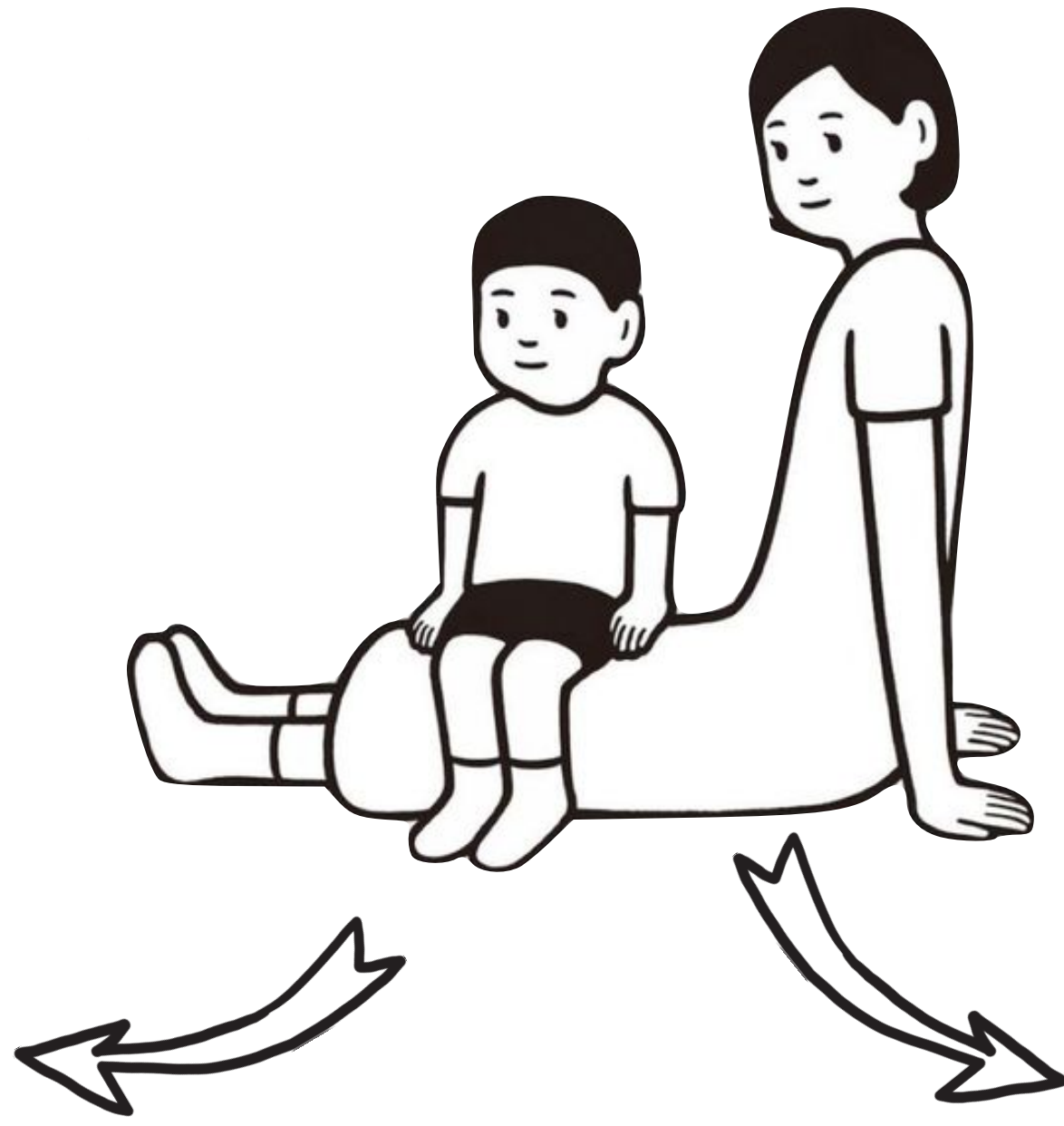
DOTAR INFANTS I  
JOVES DE FACTORS  
PROTECTORS I DE  
CREIXEMENT



# 1 ESTABLIR LES BASES D'UNA BONA SALUT MENTAL



QUÈ  
CONDICIONA  
L'ESTABLIMENT  
D'UNA  
BONA SALUT  
MENTAL



QUÈ  
CONTRIBUEIX  
L'ESTABLIMENT  
D'UNA  
BONA SALUT  
MENTAL



QUÈ **CONDICIONA**  
A L'ESTABLIMENT



D'UNA BONA  
SALUT MENTAL

### LES CONDICIONS DE VIDA

Les desigualtats generen patiment:  
Sentir-se aïllats, sols.  
La pandèmia  
Por, dol anticipat, angoixa. Augment de l'estrés. Abús de les pantalles. Risc de patir cyberbullying.

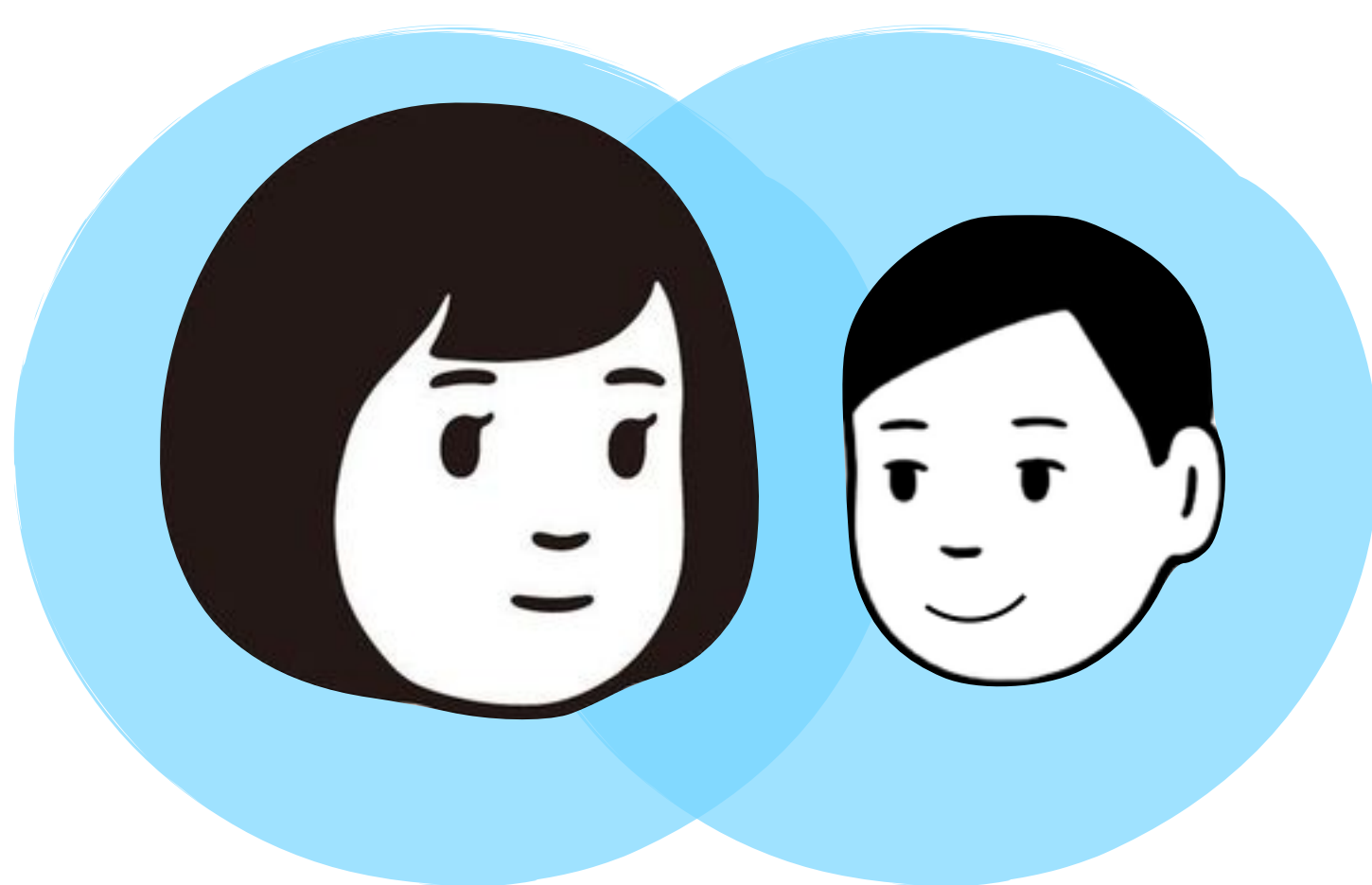
### EXPERIÈNCIES ADVERSES DURANT LA INFÀNCIA

Haver patit abús durant la infància  
La negligència  
La malaltia d'un familiar  
Les addiccions a tòxics  
Ser testimoni de violència domèstica  
La mort del cuidador principal  
L'empresonament d'un familiar del nucli  
La pobresa o les condicions de vida més desfavorables

### CONSEQÜÈNCIES

Major risc de consumir tòxics en l'adolescència  
32 vegades més de probabilitats de patir problemes d'aprenentatge  
4,5% més de risc de patir DEPRESSIÓ  
14% de risc de realitzar un intent de suïcidi  
Major risc de patir una malaltia cardíaca o un càncer

QUÈ CONTRIBUEIX  
A L'ESTABLIMENT



D'UNA BONA  
SALUT MENTAL

### LES RELACIONS PRIMERENQUES

Relacions que tenim amb  
les nostres cuidadores i  
cuidadors.

- El fill és "somià"
- El fill és designat
- Díada Mare/pare- Bebè  
afavorint el vincle
- Ambivalència i conflicte

### SEGURITZACIÓ

És vincle que s'instal·la  
dia a dia, està en la  
vida quotidiana. En el  
gest dels pares  
adaptant-se al bebè,  
posant paraules,  
etc. Facilitant aquesta  
segurització.

El vincle ben establert  
és la Base per una bona

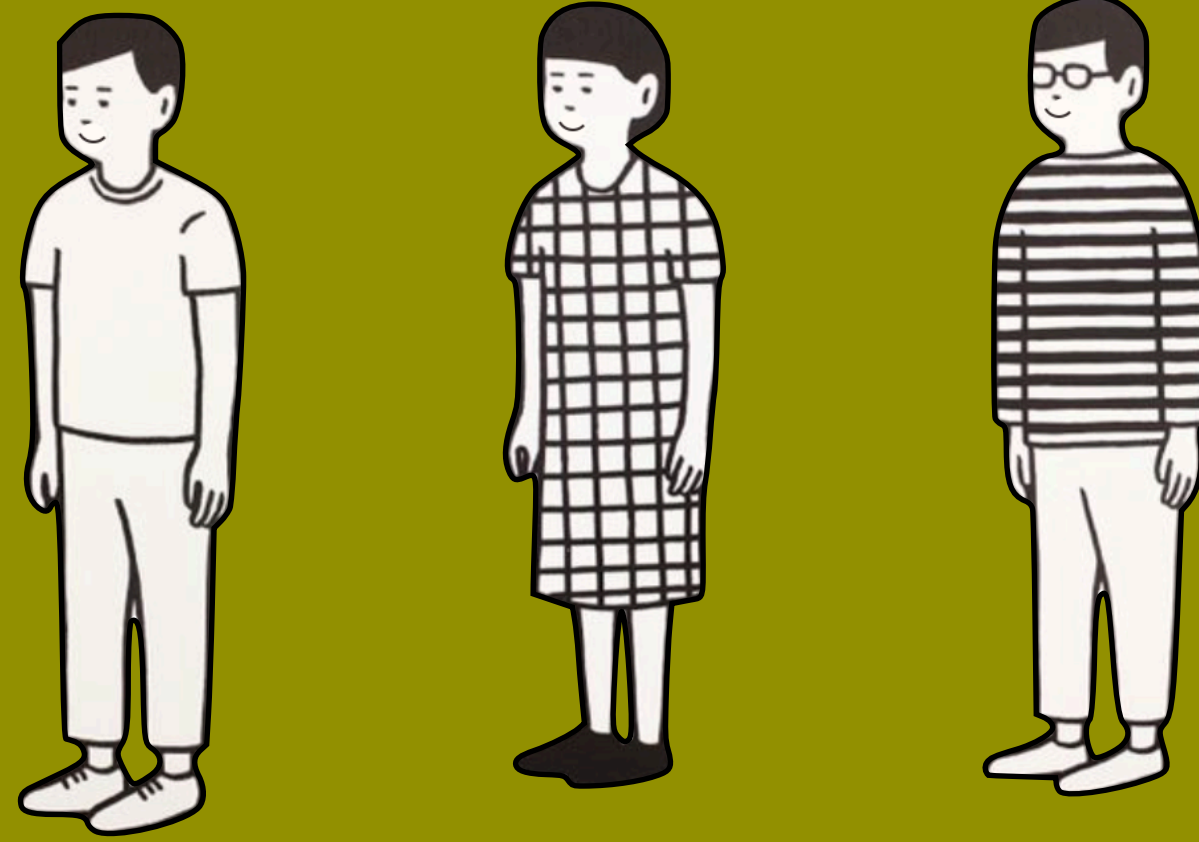
### Resiliència

### CONSEQÜÈNCIES

**Resiliència:** capacitat per  
traspasar i desenvolupar  
una sortida després dels  
esdeveniments traumàtics.  
I es pot anar enfortint  
des del treball en  
valors, l'actitud amb la  
que afrontem les noves  
situacions, i prendre  
models i relacions sanes.

2

# DOTAR INFANTS I JOVES DE FACTORS PROTECTORS I DE CREIXEMENT





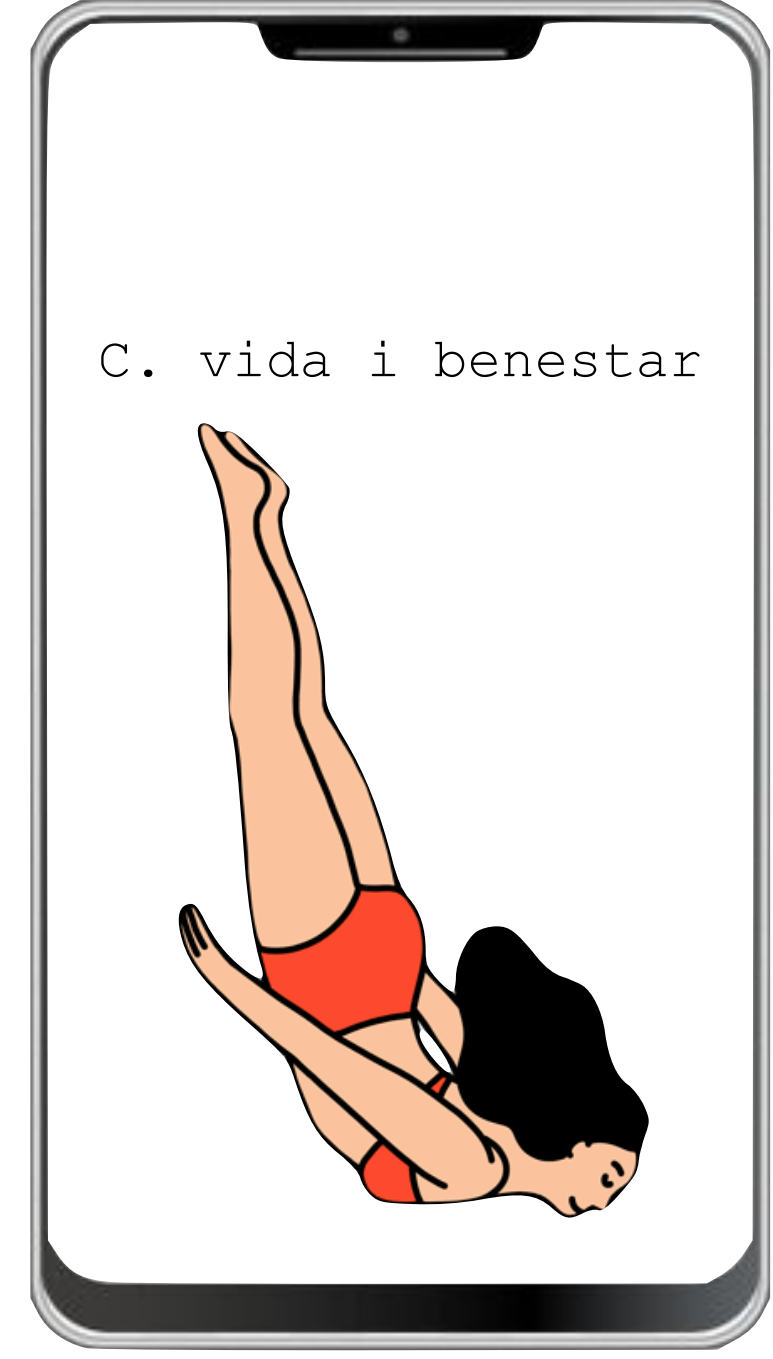
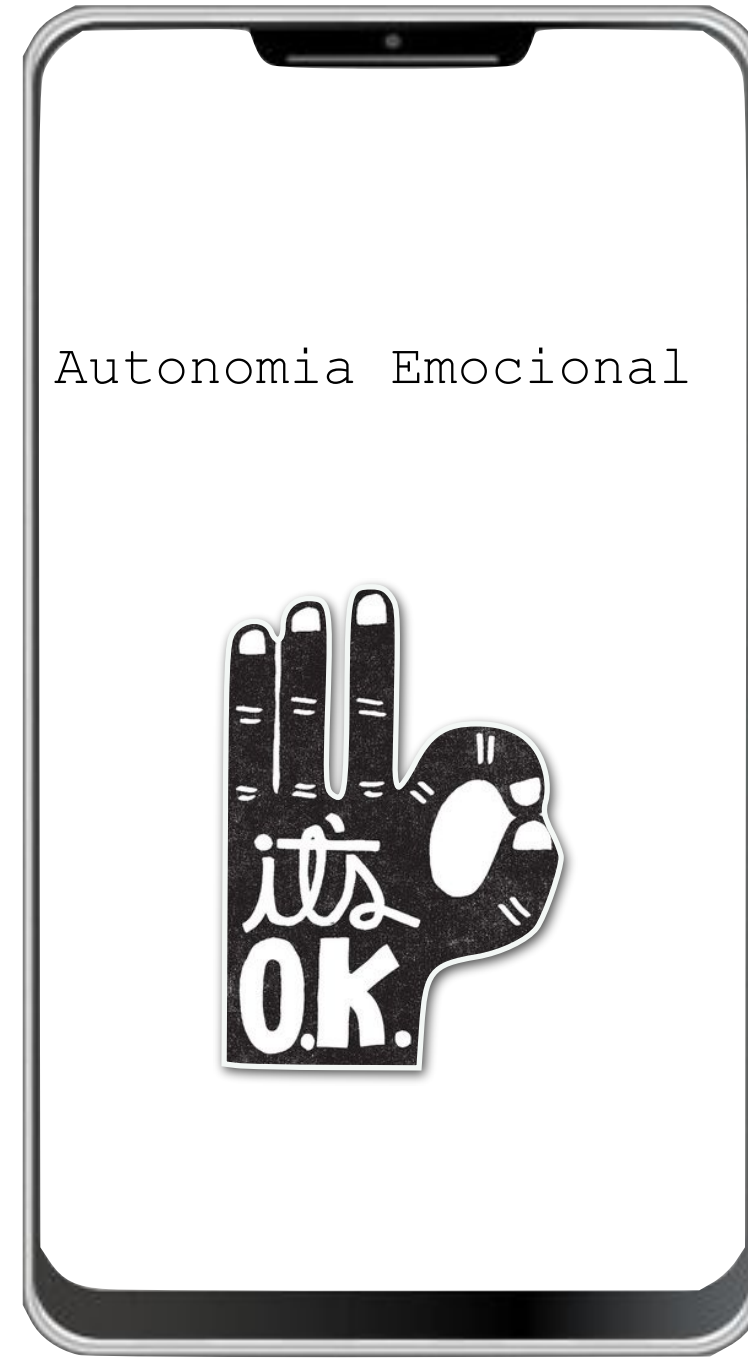
NO HEM D'EVITAR QUE ELS  
NOSTRES FILLS I FILLES  
VISQUIN **ADVERSITATS**

ELS HEM D'ACOMPANYAR  
A **CRÉIXER** A TRAVÉS  
D'ELLES





# MODEL DE COMPETÈNCIES EMOCIONALS



**grop /ub**

# ESTRUCTURES GENERADORES D'EMOCIONS

TRADUEIXEN  
tota  
percepció en  
**emocions**

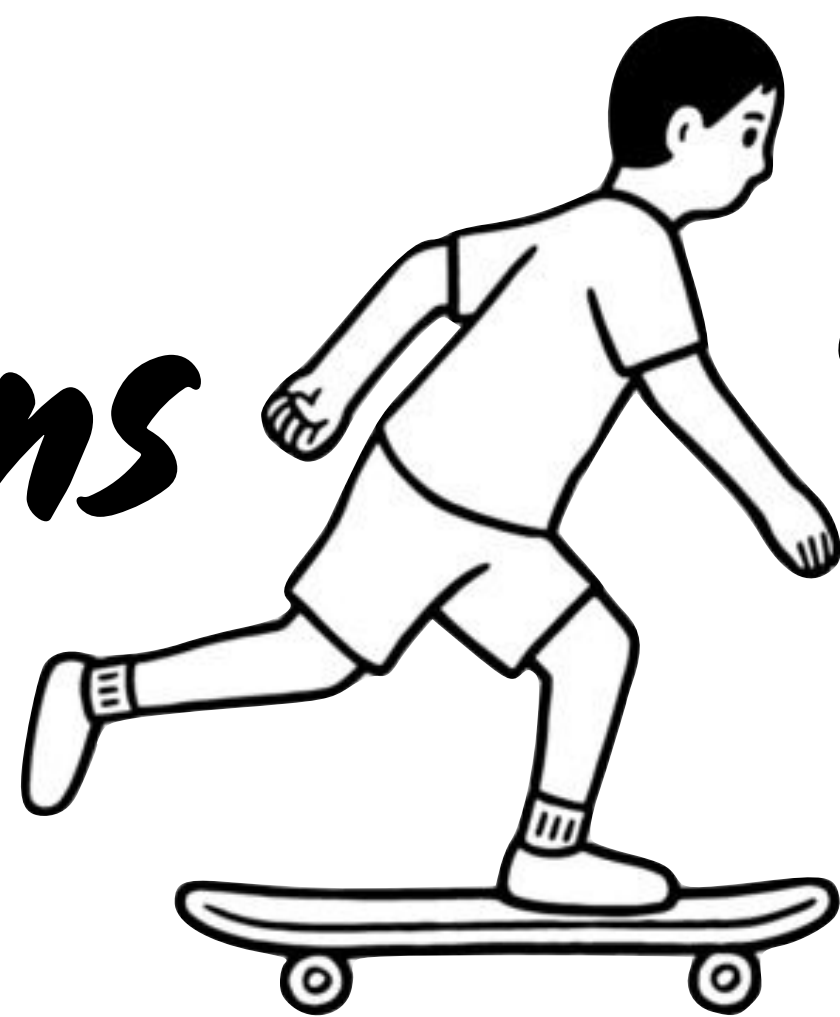


**ESTRUCTURES LIMBIQUES**

Emocions **DESAGRADABLES** que ens  
allunyen de les amenaces  
Emocions **AGRADABLES** que ens acosten  
a les oportunitats



*les  
emocions*



que experimentem

CONSTANTMENT

TENEN UN PAPER PREPONDERANT EN COM (vulguem o no)

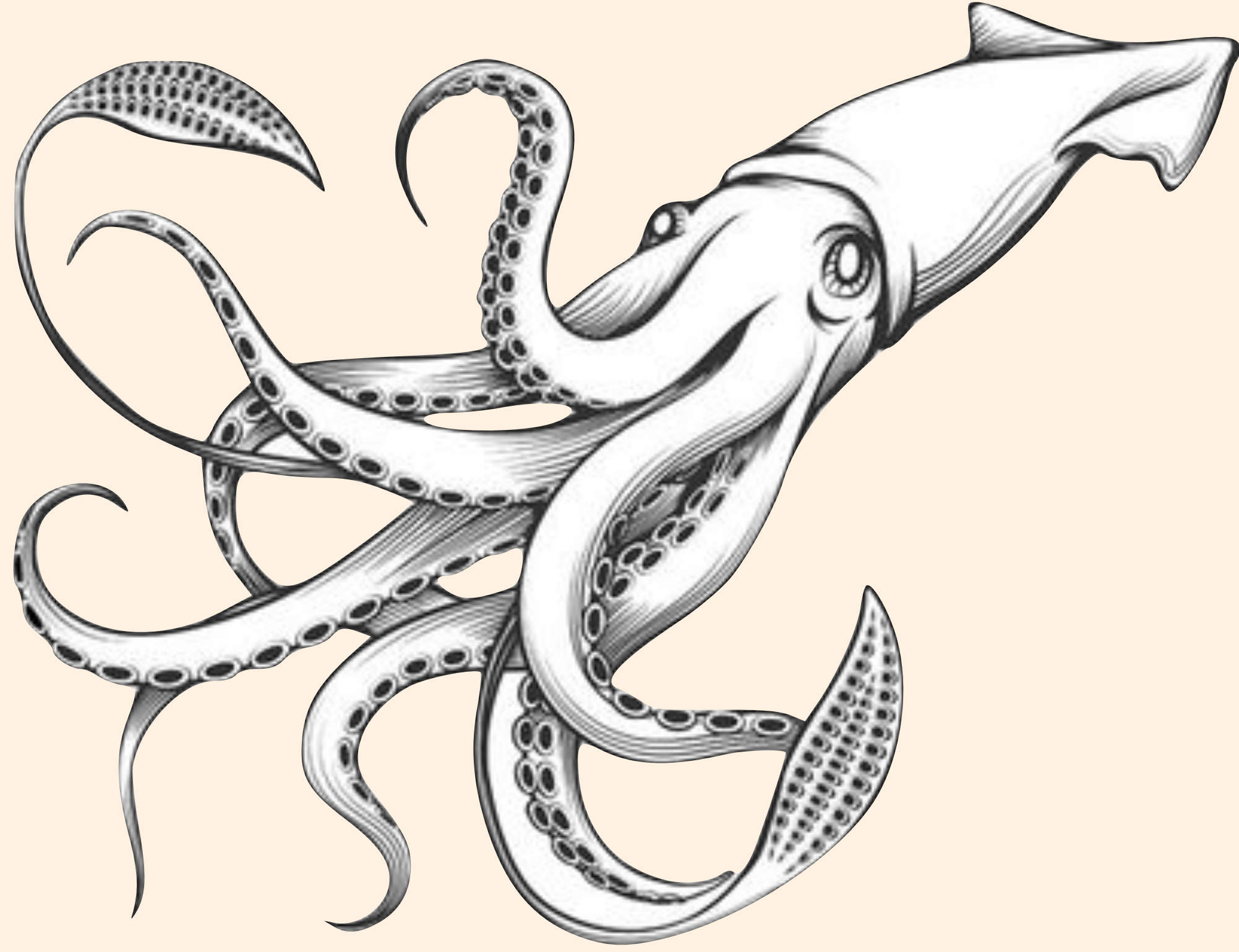
*ensem  
ens comportem  
en la presa de decisions*

**en totes les funcions executives del cervell**



LAIA MESTRES

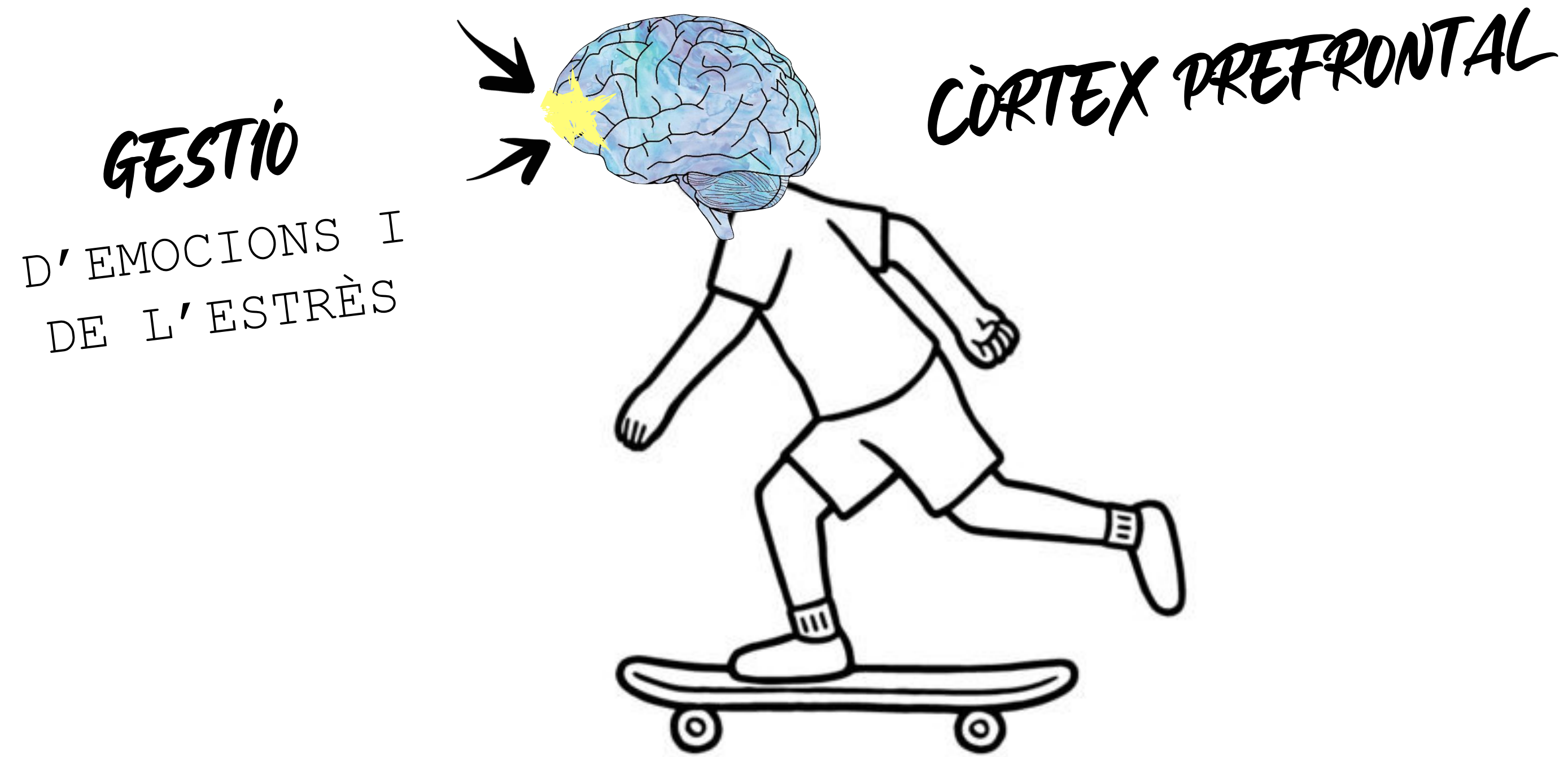
[www.uncervellinusual.com](http://www.uncervellinusual.com) [www.liuresiutils.com](http://www.liuresiutils.com) [www.linkedin.com/in/laiamestrespastor](http://www.linkedin.com/in/laiamestrespastor)



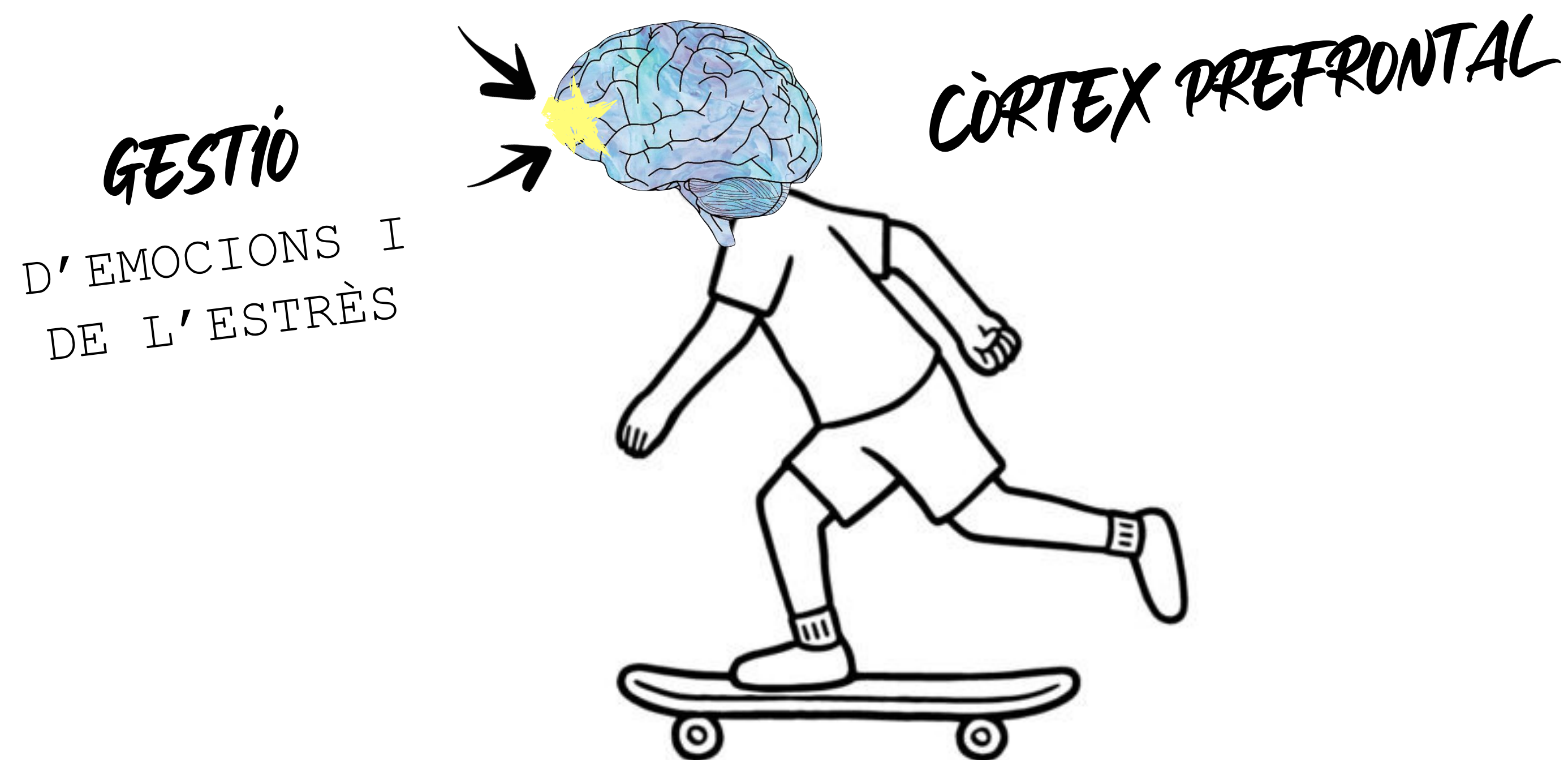
MARTA ALBERT  
[malbertbabot@gmail.com](mailto:malbertbabot@gmail.com)



# ESTRUCTURES REGULADORES D'EMOCIONS

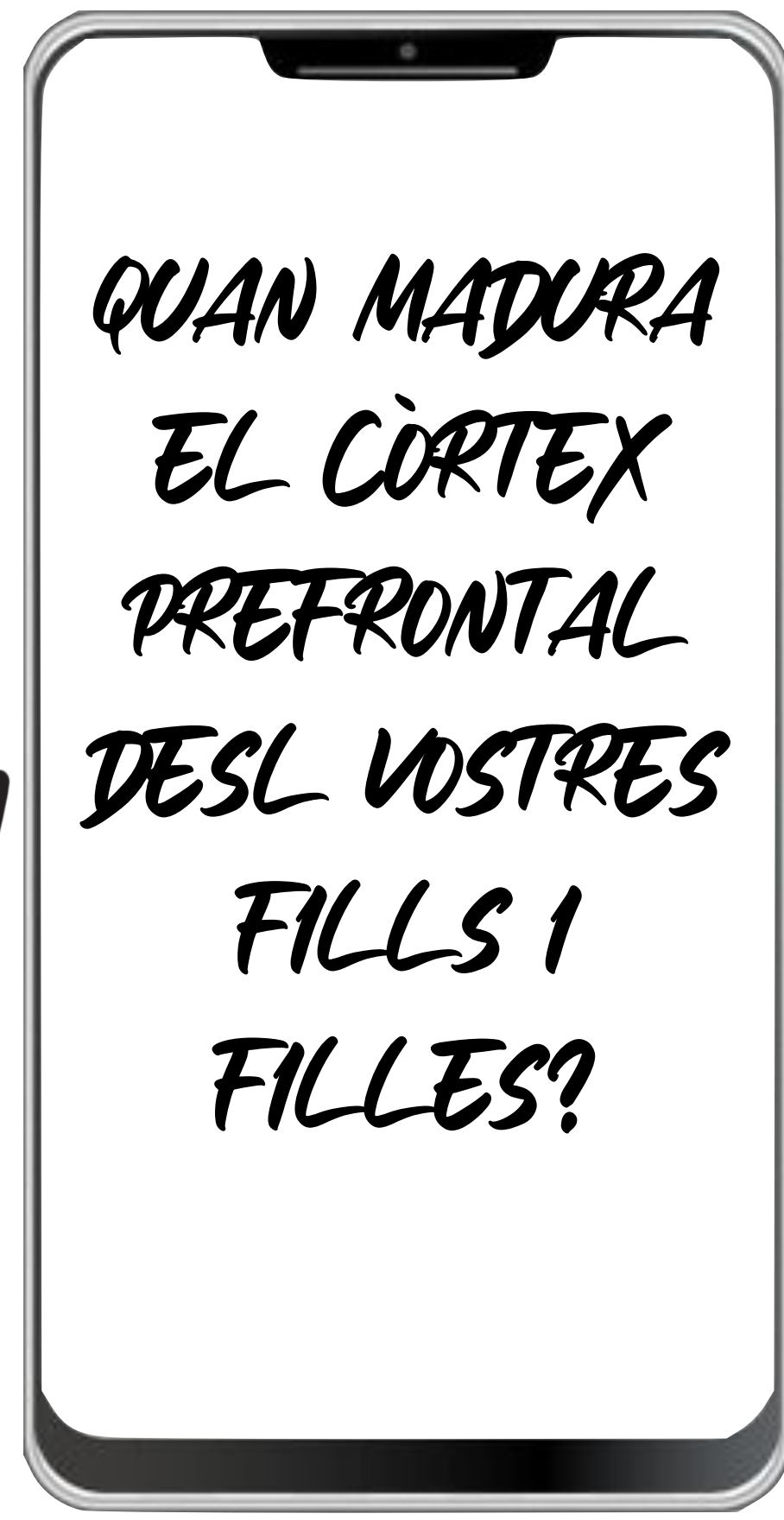
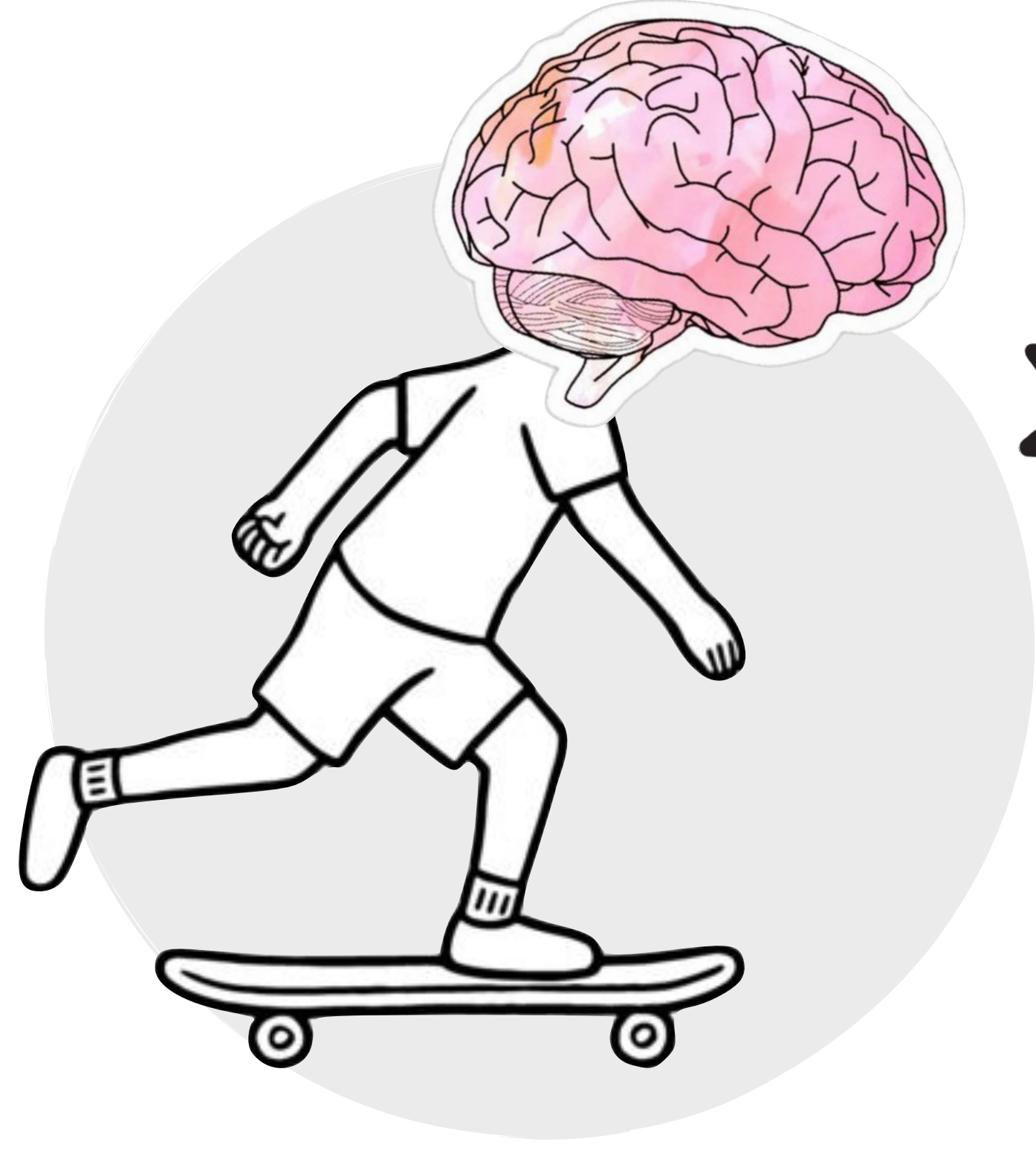


# ESTRUCTURES REGULADORES D'EMOCIONS

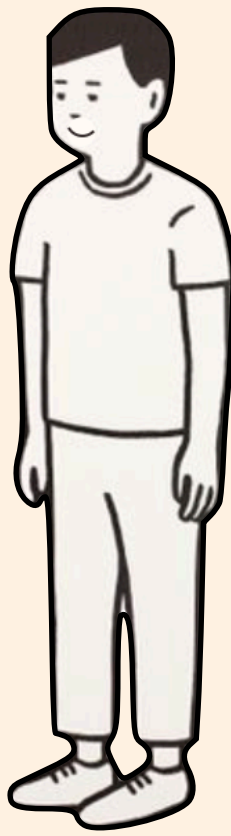


**Responsable de la presa de decisions.** Capacitat per controlar i coordinar els nostres pensaments i la nostra conducta. Responsable dels processos d'atenció i concentració, plantejar tasques futures, inhibir conductes inapropiades. **Responsable de la resposta de pausa i reflexió.** **Responsable de la gestió emocional** i de la gestió de l'estrès, del diàleg intern a través del qual construïm i elaborem la nostra realitat i del diàleg amb les estructures límbiques i el circuit de la recompensa.

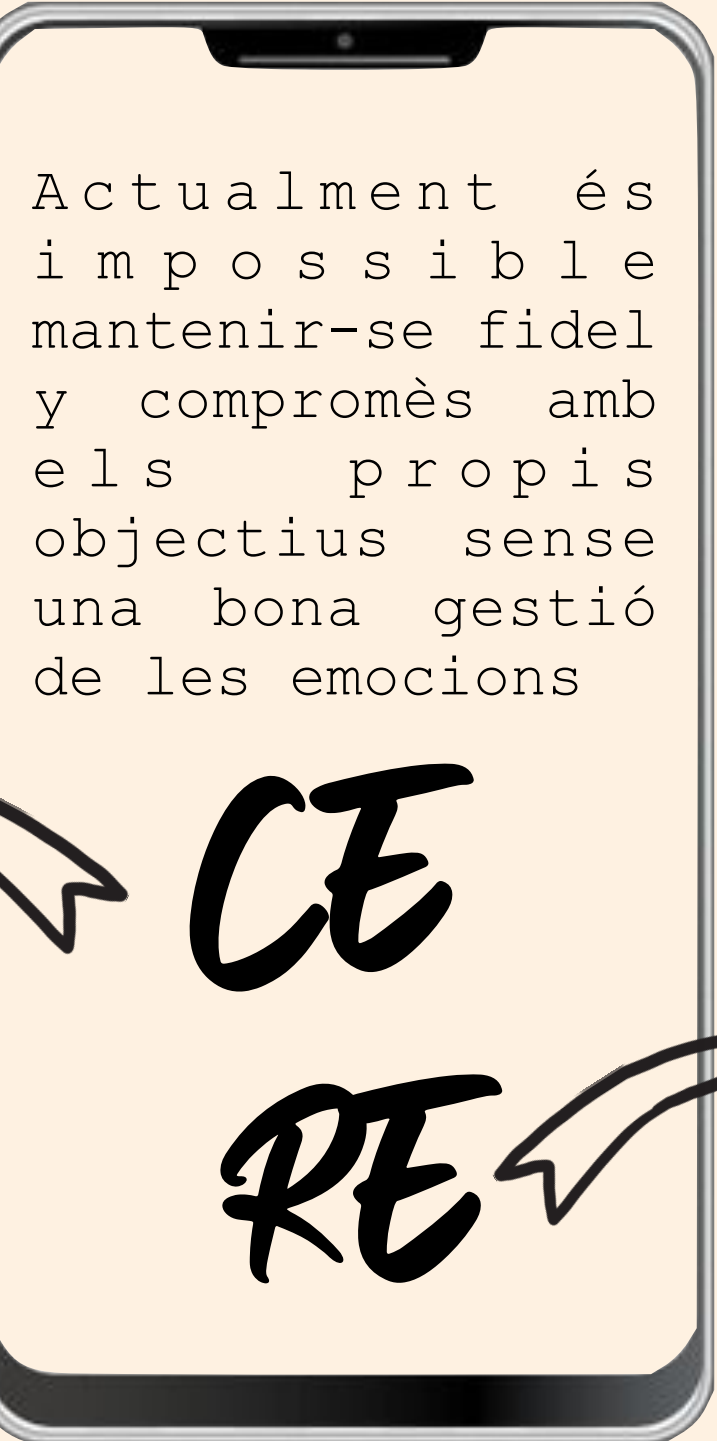




QUAN MADURA  
EL CÒRTEX  
PREFRONTAL  
DESL VOSTRES  
FILLS I  
FILLES?



**Jo no soc les meves emocions**



Actualment és impossible mantenir-se fidel y compromès amb els propis objectius sense una bona gestió de les emocions

**Jo sóc responsable de les meves emocions**

-VOCABULARI EMOCIONAL *els límits del nostre llenguatge són els límits del nostre món.*

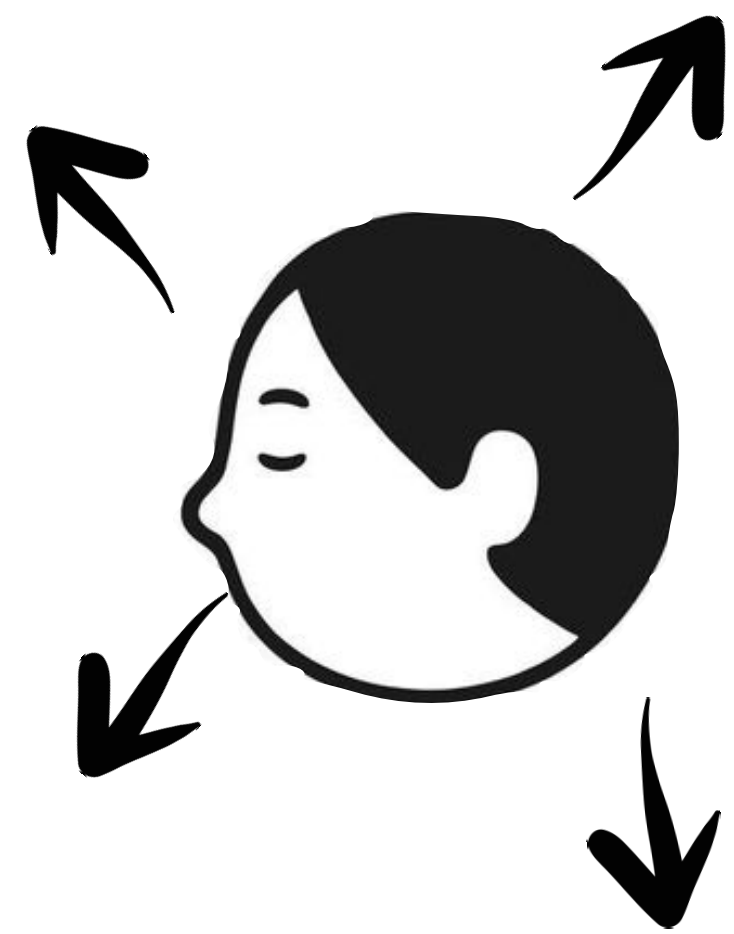
Jocs, cartes, diccionari...  
-Mesurador d'estat d'ànim, individual i de clima emocional de l'aula. **HÀBIT.**  
Entrenament a la percepció de l'emoció de l'altre.

-Expressió adequada de les emocions  
-Regulació de les emocions desagradables: DESCÀRREGA, aquietament  
-Capacitat per generar emocions agradables, l'humor, la diversió, l'alegria, la compassió, la gratitud, la tendresa, l'admiració...

**BUSQUEM POTENCIAR LA CONSCIÈNCIA OBSERVADORA DEL SEU ESTAT EMOCIONAL**

**BUSQUEM QUE INFANTS I JOVES ENTENGUIN QUE, SI BÉ NO ESCULLEN COM SE SENTEN, SI ESCULLEN COM EXPRESSAR EL QUE SENTEN ...**

# LES MEVES EMOCIONS AQUESTA SETMANA



	1					5
POR						
IRA. FRUSTRACIÓ						
INCERTESA						
ESTRÈS						
MAL HUMOR						

TOTAL:

	1					5
EUFÒRIA						
ALEGRIA						
IL·LUSIÓ						
SATISFACCIÓ						
ENSTUSIASME						

TOTAL:

	1					5
TRISTESA						
AUORRIMENT						
SOLEDAT						
APATIA						
DECEPCIÓ						

TOTAL:

	1					5
CALMA						
TENDRESA						
ESPERANÇA						
GRATTUD						
COMPASIO'						

TOTAL:



**Jo no soc les meves  
emocions**

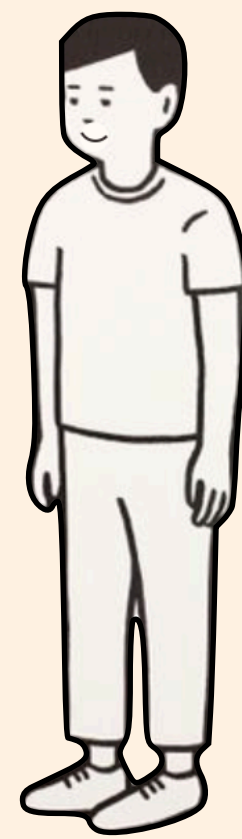
-VOCABULARI EMOCIONAL **els límits del nostre  
llenguatge són els límits del nostre món.**

Jocs, cartes, diccionari...

-Mesurador d'estat d'ànim, individual i de  
clima emocional de l'aula. **HÀBIT.**

Entrenament a la percepció de l'emoció de  
l'altre.

**BUSQUEM POTENCIAR LA  
CONSCIÈNCIA OBSERVADORA  
DEL SEU ESTAT EMOCIONAL**



Actualment és  
impossible  
mantenir-se fidel  
y compromès amb  
els propis  
objectius sense  
una bona gestió  
de les emocions

**CE**

**RE**

**Jo sóc responsable de les  
meves emocions**

- Expressió adequada de les emocions
- Regulació de les emocions desagradables:  
DESCÀRREGA, aquietament
- Capacitat per generar emocions agradables,  
l'humor, la diversió, l'alegria, la compassió,  
la gratitud, la tendresa, l'admiració...

**BUSQUEM QUE INFANTS I JOVES  
ENTENGUIN QUE, SI BÉ NO  
ESCALL COM SE SENT,  
SI ESCALL COM EXPRESSA EL  
QUE SENT ...**

LAIA MESTRES

[www.uncervellinusual.com](http://www.uncervellinusual.com) [www.lliuresiutils.com](http://www.lliuresiutils.com) [www.linkedin.com/in/laiamestrespastor](http://www.linkedin.com/in/laiamestrespastor)

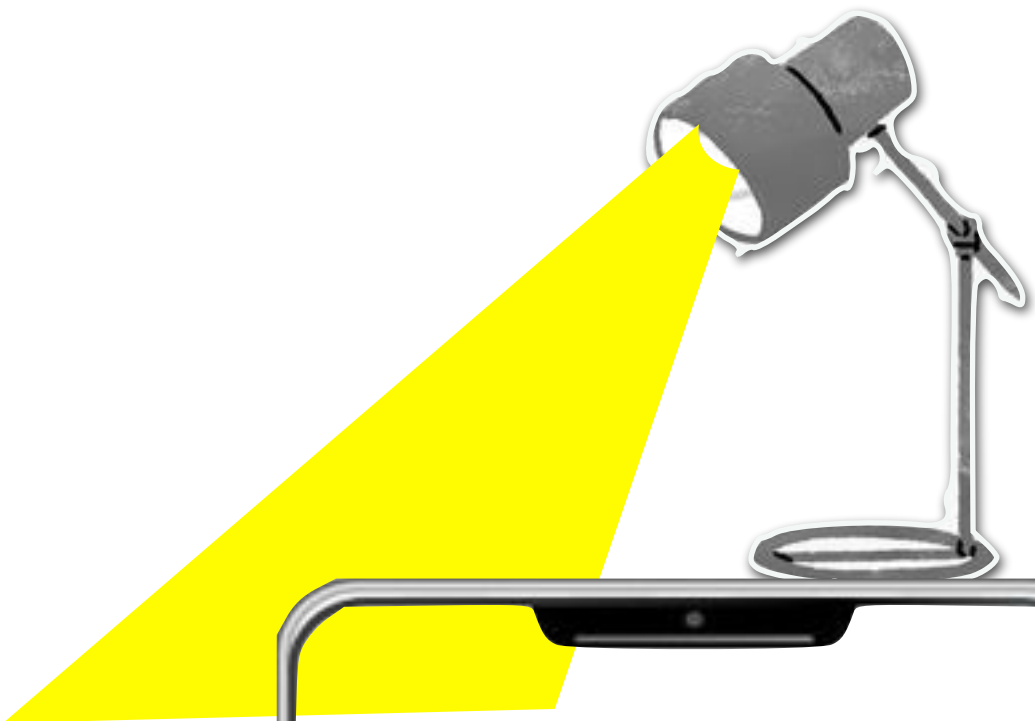
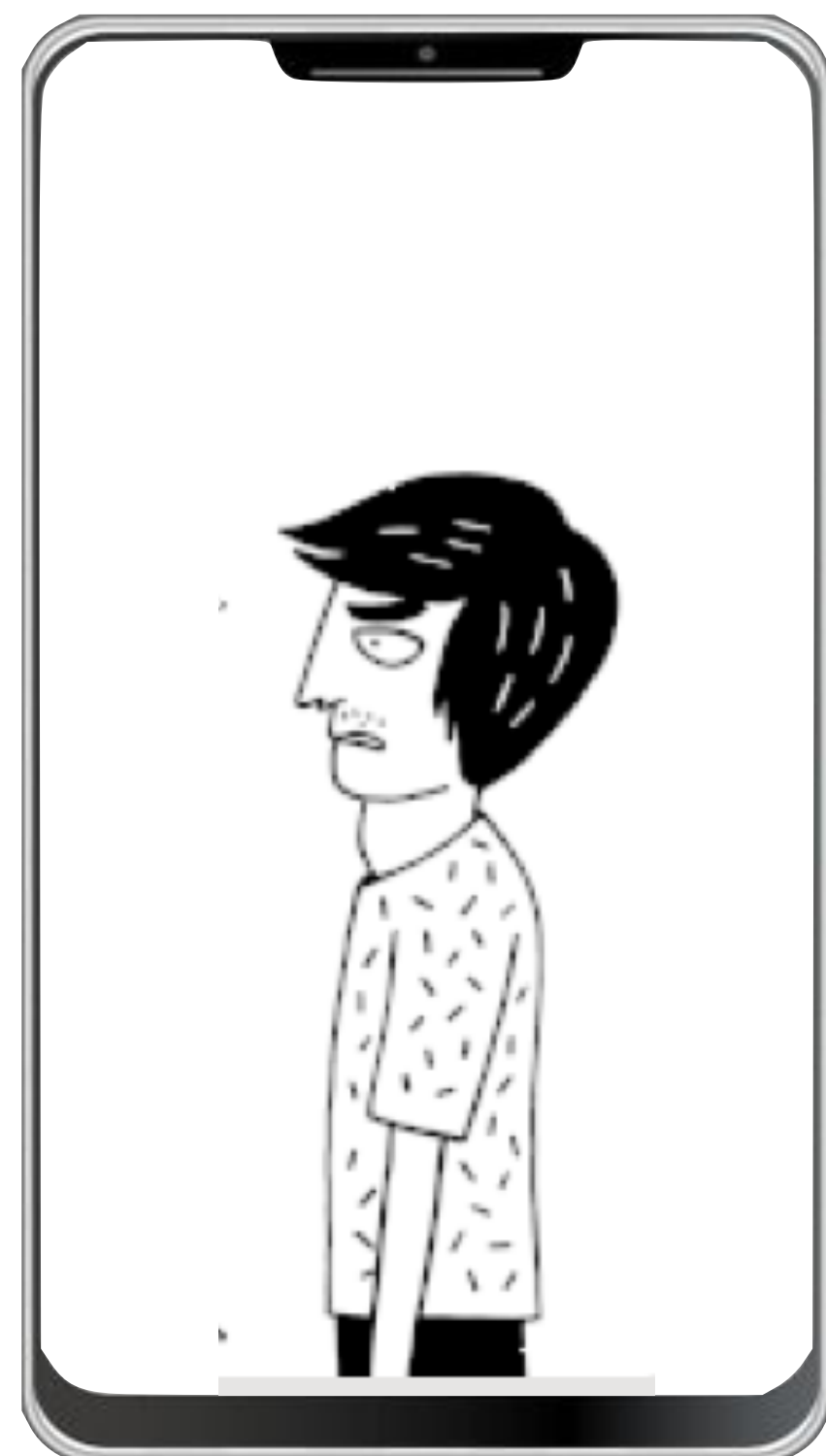
MARTA ALBERT

[malbertbobot@gmail.com](mailto:malbertbobot@gmail.com)

ESTÍMUL



EMOCIÓ



PAUSA Y  
REFLEXIÓ  
crear un  
espai entre  
el que sentim  
i com ens  
comportem

ACCIÓ A LA QUE PREDISPOSA



LAIA MESTRES

[www.uncervellinusual.com](http://www.uncervellinusual.com) [www.liuresiutils.com](http://www.liuresiutils.com) [www.linkedin.com/in/laiamestrespastor](http://www.linkedin.com/in/laiamestrespastor)

MARTA ALBERT

[malbertbabot@gmail.com](mailto:malbertbabot@gmail.com)

LES MEVES **ESTRATÈGIES**  
 DE GESTIÓ  
 EMOCIONAL



HABILITATS D'AFRONTAMENT  
**DESCÀRREGA**

ESTRATÈGIES DE DESCÀRREGA	SEMPRE	DE VEGADES	MAI
BALLAR			
CANTAR-TOCAR INSTRUMENT			
EXERCICI FÍSIC/ESPORT			
ESCRIURE, DIBUIXAR COM EM SENTO			
COMPARTIR AMB ALGÚ EL MEU ESTAT D'ÀNIM. PARLAR-NE			
ALTRES			

ESTRATÈGIES D'AQUIETAMENT	SEMPRE	DE VEGADES	MAI
VISUALITZACIONS			
YOGA, ESTIRAMENTS			
RESPIRACIONS, MEDITACIONS, RELAXACIONS			
ORDRE, NETEJA			
ALTRES			

**AQUIETAMENT**

CAPACITAT PER GENERAR EMOCIONS +  
**DISTRACCIÓ**

MAI	DE VEGADES	SEMPRE	ESTRATÈGIES DE DISTRACCIÓ
			LLEGIR, CINEMA, TEATRE, CONCERTS
			JUGAR
			CUINAR, BRICOLATGE, JARDINERIA...
			TOCAR INSTRUMENT, CANTAR, DIBUIXAR, PINTAR
			QUEDAR AMB AMICS/AMIGUES I PASSAR-HO BÉ.
			ALTRES

MAI	DE VEGADES	SEMPRE	ESTRATÈGIES DE TRANSFORMACIÓ
			EXPERIMENTAR AMOR, COMPASSIÓ, ESPERANÇA, ADMIRACIÓ, TENDRESA
			CONNECTAR AMB LA GRATITUD
			FER UN FAVOR A ALGÚ
			ESTIMAR I SENTIR-SE ESTIMAT
			APRECI PER LA BELLESA
			ALTRES

**TRANSFORMACIÓ**



CONSCIÈNCIA EMOCIONAL  
REGULACIÓ EMOCIONAL

# La relació dels vostres fills/es amb els seus processos emocionals

- Estigueu disposats a parlar i **ESCOLTAR** les vivències emocionals dels vostres fills/es i a compartir les vostres
- LEGITIMEU** l'emoció separant-la del comportament. Si no, no sereu interlocutors vàlids. Et veig...  
entenc que
- EVITEU** frases com: no n'hi ha per a tant, no t'hauries d'enfadar, això no és res, jo ja t'ho deia...
- Ajudeu-los a prendre consciència del seu estat d'ànim. **ET VEIG...**
- Afavoriu els **HÀBITS** saludables i de **REGULACIÓ EMOCIONAL**: dormir, activitat física, activitats on puguin ser adolescents, activitats de descàrrega i activitats de calma.
- Intenteu que no es **SOBREEXPOSIN** a les pantalles
- Sigueu vosaltres el que voleu veure en ells i elles

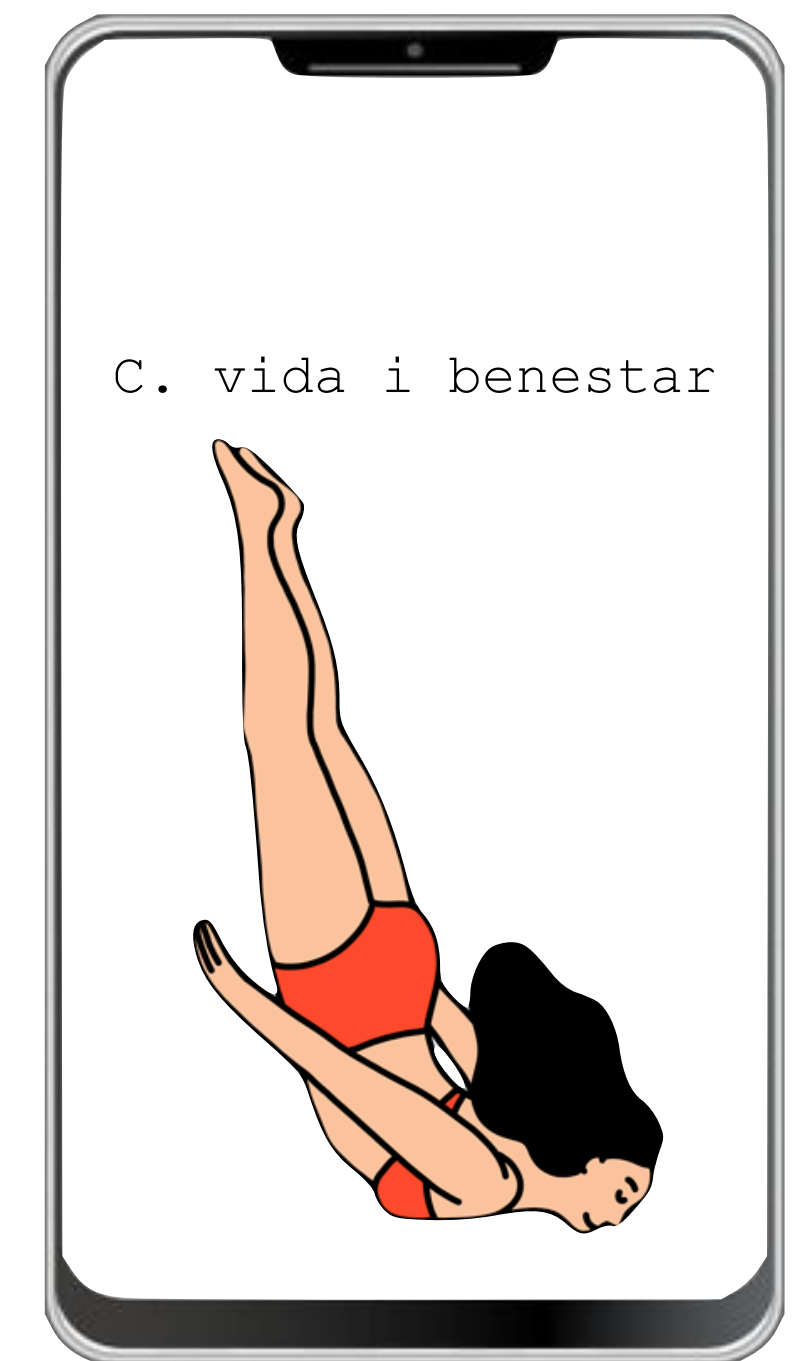
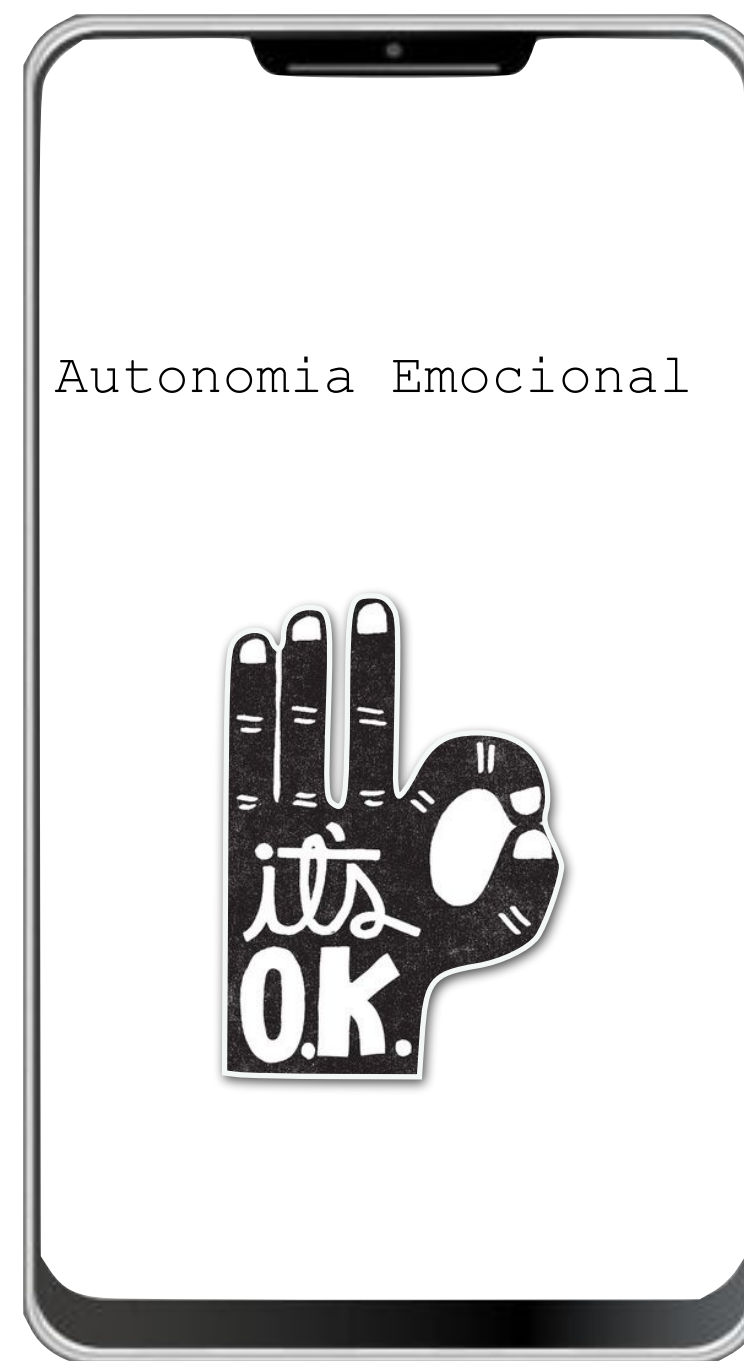
LAIA MESTRES

[www.uncervellinusual.com](http://www.uncervellinusual.com) [www.lliuresiutils.com](http://www.lliuresiutils.com) [www.linkedin.com/in/laiamestrespastor](http://www.linkedin.com/in/laiamestrespastor)

MARTA ALBERT

[malbertbobot@gmail.com](mailto:malbertbobot@gmail.com)

# MODEL DE COMPETÈNCIES EMOCIONALS



**grop /ub**

LAIA MESTRES

[www.uncervellinusual.com](http://www.uncervellinusual.com) [www.lliuresiutils.com](http://www.lliuresiutils.com) [www.linkedin.com/in/laiamestrespastor](http://www.linkedin.com/in/laiamestrespastor)

MARTA ALBERT

[malbertbobot@gmail.com](mailto:malbertbobot@gmail.com)

# AMB ELS PROCESSOS D'AUTOAFIRMACIÓ I CONSTRUCCIÓ DE LA IDENTITAT EN MARXA



Durant l'adolescència, especialment en  
el gènere femení, es produeix una  
davallada en l'autoestima la qual queda  
molt condicionada per la distància que  
hi ha entre com es veuen ells i elles i  
com es voldrien veure

**JO REAL**

**JO IDEAL**

LAIA MESTRES

[www.uncervellinusual.com](http://www.uncervellinusual.com) [www.lliuresiutils.com](http://www.lliuresiutils.com) [www.linkedin.com/in/laiamestrespastor](http://www.linkedin.com/in/laiamestrespastor)

MARTA ALBERT

[malbertbobot@gmail.com](mailto:malbertbobot@gmail.com)

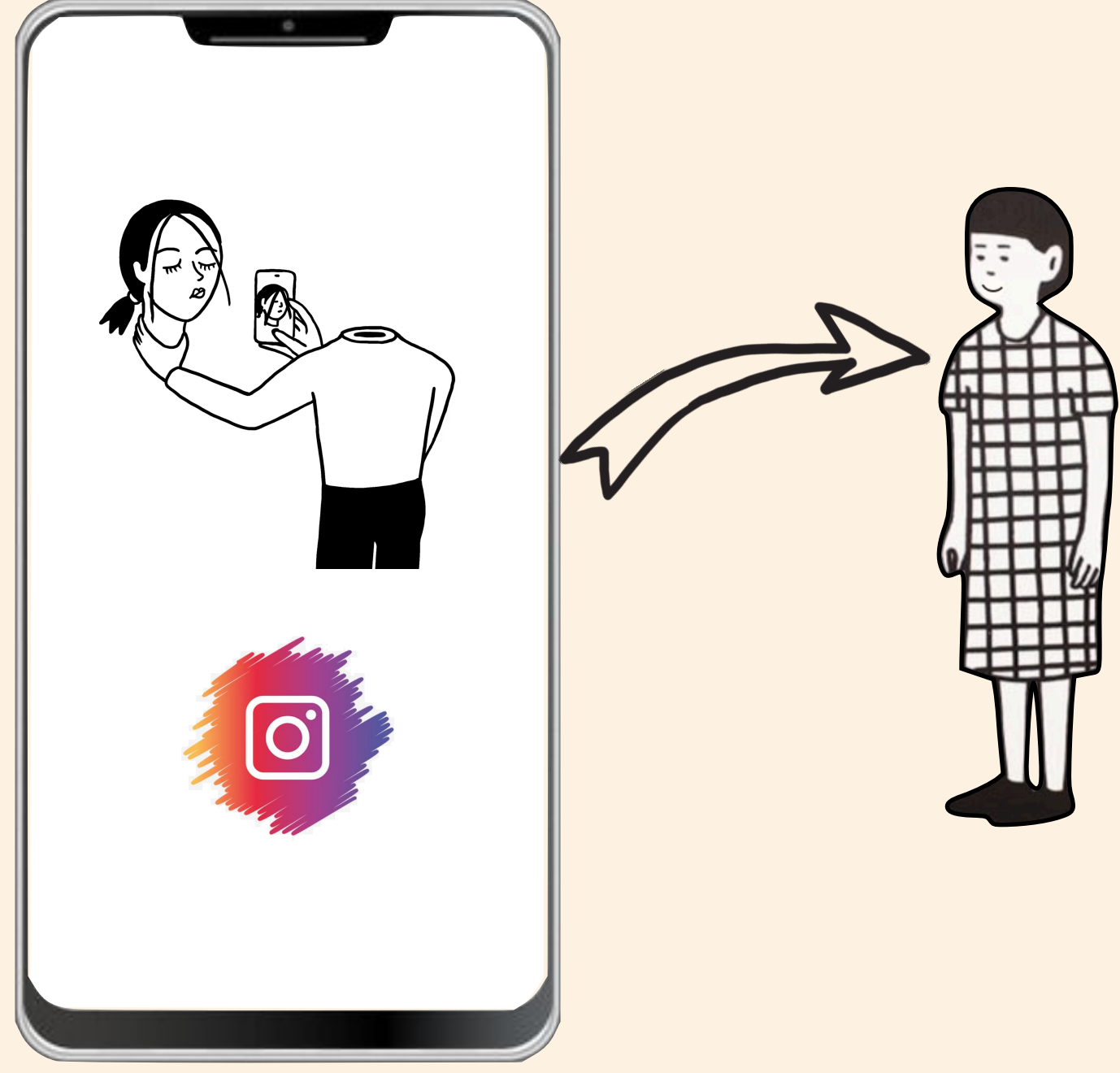


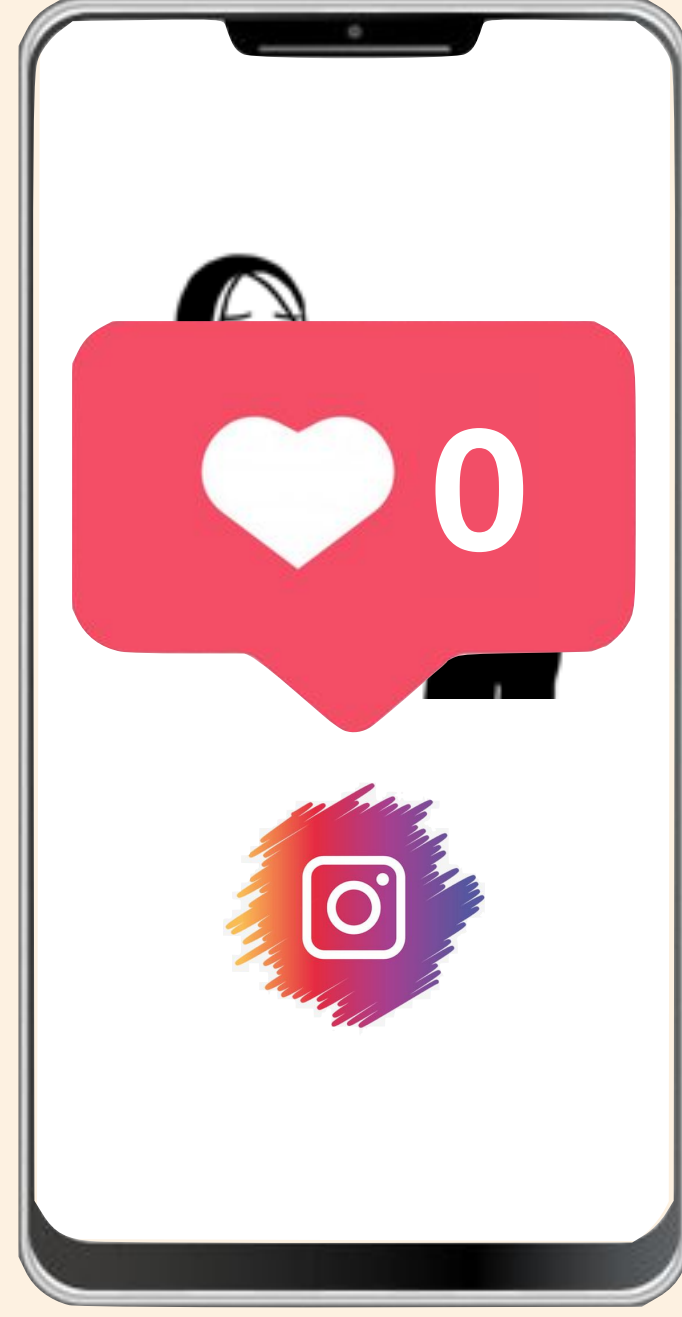
# PREFERÈNCIA PER RELACIONAR-SE AMB ELS SEUS COETANIS



Invertir més temps en el futur que en el passat:  
vivim la major part de les nostres vides i prosperem en un món  
dirigit i reconstruït per gent de la nostra edat.  
Conèixer aprendre i entendre els nostres coetanis és una estratègia  
molt important de cara a l'èxit.

*Oxitocina*





SI LA FOTO TÈ ZERO  
LIKES, ZERO ÈS EL  
SEU VALOR

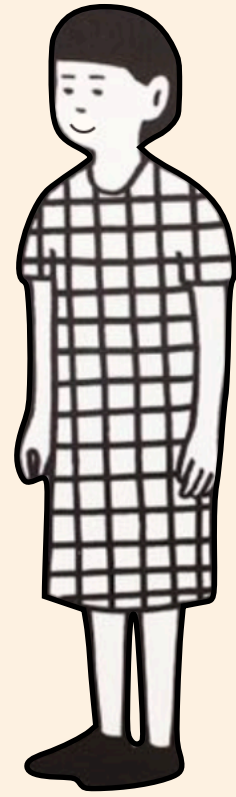




## Qui soc jo?

### -Instagram

- Quines són les teves fortaleeses?
- Quines són les fortaleeses que admires dels altres?



Actualment les grans tecnològiques saben més sobre qui som que nosaltres mateixos

AE

CS

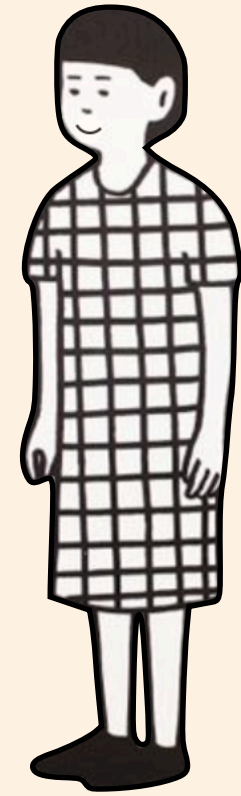
## L'assertivitat

- Capacitat d'autoafirmar-se respectant-se un mateix i els altres
- Capacitat per posar límits
- Capacitat per demanar ajuda

Donar a l'alumnat la possibilitat de reconèixer-se en els rols assertius, agressius i submisos treballar a través del roleplaying

## El vincle profund i genuí

- Reconeixement de la pròpia xarxa de suport personal
- Afavorir experiències d'enllaç



**MARIA!**

**TU NO ETS PERQUÈ FAS COSES,  
FAS COSES PERQUÈ ETS**

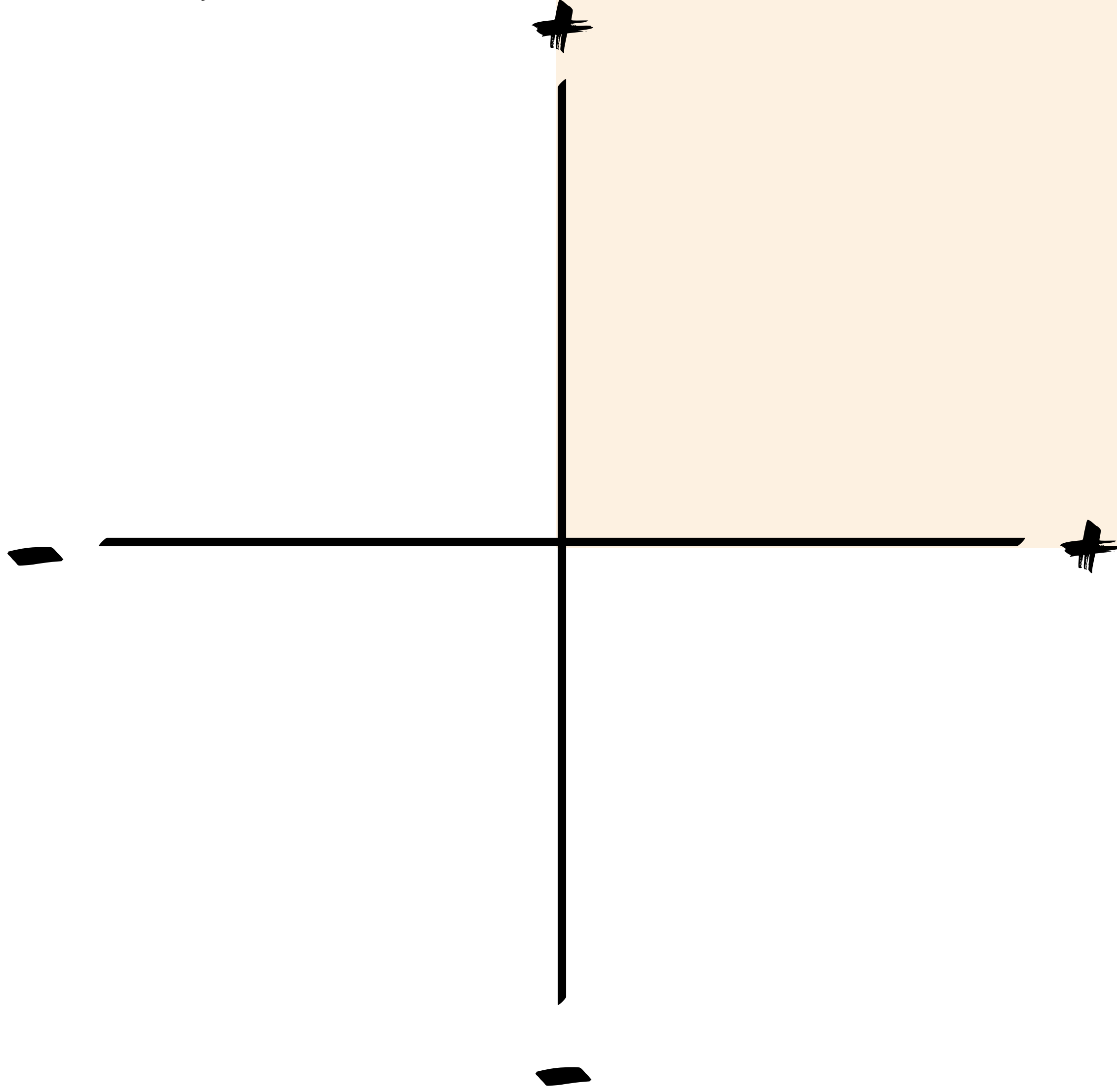


# FORTALESES UNIVERSALS

<i>SABIESA I CONEIXEMENT</i>	<i>JUSTÍCIA</i>
curiositat i interès	civisme
amor pel coneixement	justícia
pensament crític	lideratge
creativitat	<i>TEMPRANÇA</i>
perspectiva	autocontrol
<i>CORATGE</i>	prudència
valentia	humiltat
perseverança	perdó
honestedat	<i>TRANSCENDÈNCIA</i>
vitalitat i passió	amor per la bellesa
<i>HUMANITAT</i>	gratitud
amor	esperança
bondat	sentit de l'humor
intel·ligència social	espiritualitat

**DIMENSIÓ DE CONTROL**

**DIMENSIÓ DE CURA**



Lea Waters (2017)

# **DIMENSIÓ DE CREIXEMENT**

Basada en la capacitat dels pares i les mares per identificar i consolidar les fortaleses i les qualitats positives dels fills i filles.

**"ÉS GENIAL QUE REFLEXIONIS ABANS DE DECIDIR QUE FARÀS AQUEST CAP DE SETMANA, DESITJARIA TENIR LA TEVA CAPACITAT D'AUTOCONSCIÈNCIA I AUTOCONTROL".**

**"M'ALEGRA MOLT VEURE COM HAS ARREGLAT LA TEVA RELACIÓ AMB LA JÚLIA. AQUESTA ÉS LA MANERA DE CONTINUAR ENTRENANT EL PERDÓ I L'HONESTEDAT".**

**"QUAN ET VEIG TREBALLAR AMB UN INTERÈS TANT GRAN EN ELS TEUS DEURES EM SORPRENEN LES TEVES GANES D'APRENDRE, LA TEVA PERSEVERANÇA I EL TEU COMPROMÍS AMB L'ESCOLA".**

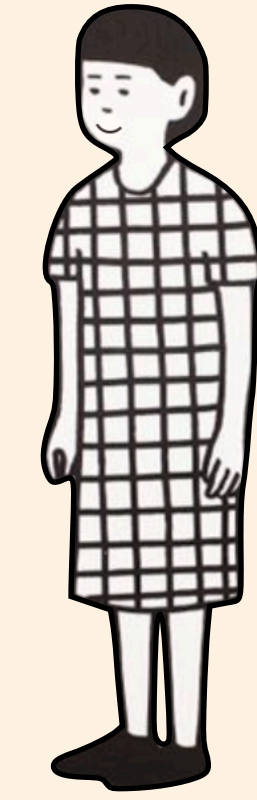
**"PER CERT, QUINA ROBA QUE PORTES POSADA AVUI! ÉS MOLT ORIGINAL. M'ENCANTA QUAN INNOVES".**



## Qui soc jo?

### -Instagram

- Quines són les teves fortaleses?
- Quines són les fortaleses que admires dels altres?



Actualment les grans tecnològiques saben més sobre qui som que nosaltres mateixos

AE

CS

## L'assertivitat

- Capacitat d'autoafirmar-se respectant-se un mateix i els altres
- Capacitat per posar límits
- Capacitat per demanar ajuda

Donar a l'alumnat la possibilitat de reconèixer-se en els rols assertius, agressius i submisos treballar a través del roleplaying

## El vincle profund i genuí

- Reconeixement de la pròpia xarxa de suport personal
- Afavorir experiències d'enllaç



**SUBMISSIÓ**



**ASSEPTIVITAT**



**AGRESSIVITAT**

**REPRESSIÓ**

**No s'autoafirma**

**No es respecta**

Respecta els altres

**GESTIÓ**

Si s'autoafirma

Si es respecta

Si Respecta els altres

**EXPLOSIÓ**

Si s'autoafirma

(Si es respecta)

**No Respecta els altres**

**AUTONOMIA EMOCIONAL  
COMPETÈNCIA SOCIAL**

## **La relació dels vostres fills/es amb ells mateixos/es i amb els altres**

- Recordeu la **DIMENSIÓ DE CREIXEMENT**: reforceu a través de les fortaleeses centrant-vos en els comportaments i no en els trets de la personalitat:
- En lloc de dir "**ho as fet molt bé ets un/a crack**" podem dir: "**Quan poses esforç en les coses i perseveres, els resultats són fantàstics**"
- Pregunteu als vostres fills i filles quines coses els hi han **SORTIT BÉ** al llarg del dia
- Procureu que s'impliquin en activitats on les seves fortaleeses siguin **VALORADES I REQUERIDES**
- Procureu que s'impliquin en activitats on interactuïn amb altres **ADOLESCENTS TREBALLANT** per objectius comuns
- Detecteu la tendència dels vostres fills i filles en l'univers de **L'ASSEPTIVITAT**. I la vostra també.
- Sigueu vosaltres el que voleu veure en ells i elles

LAIA MESTRES

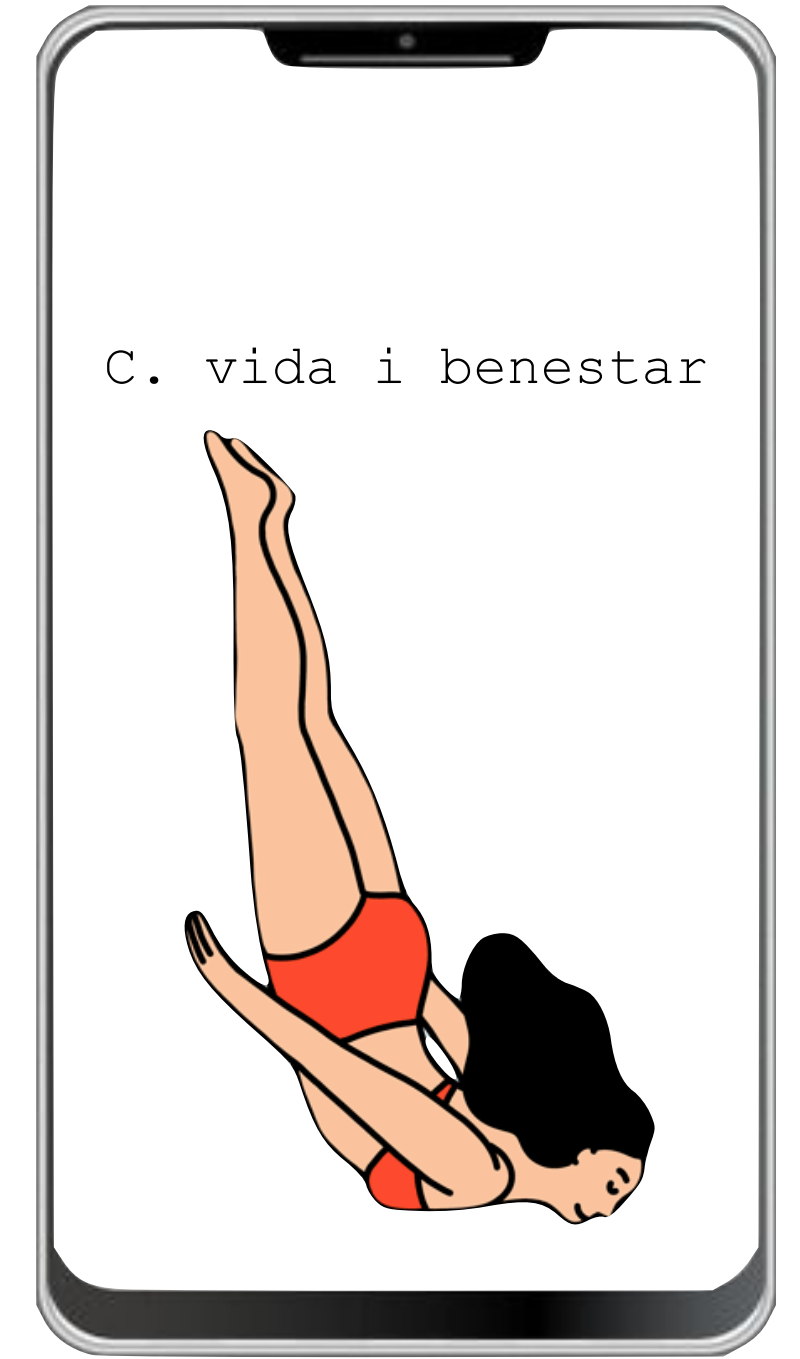
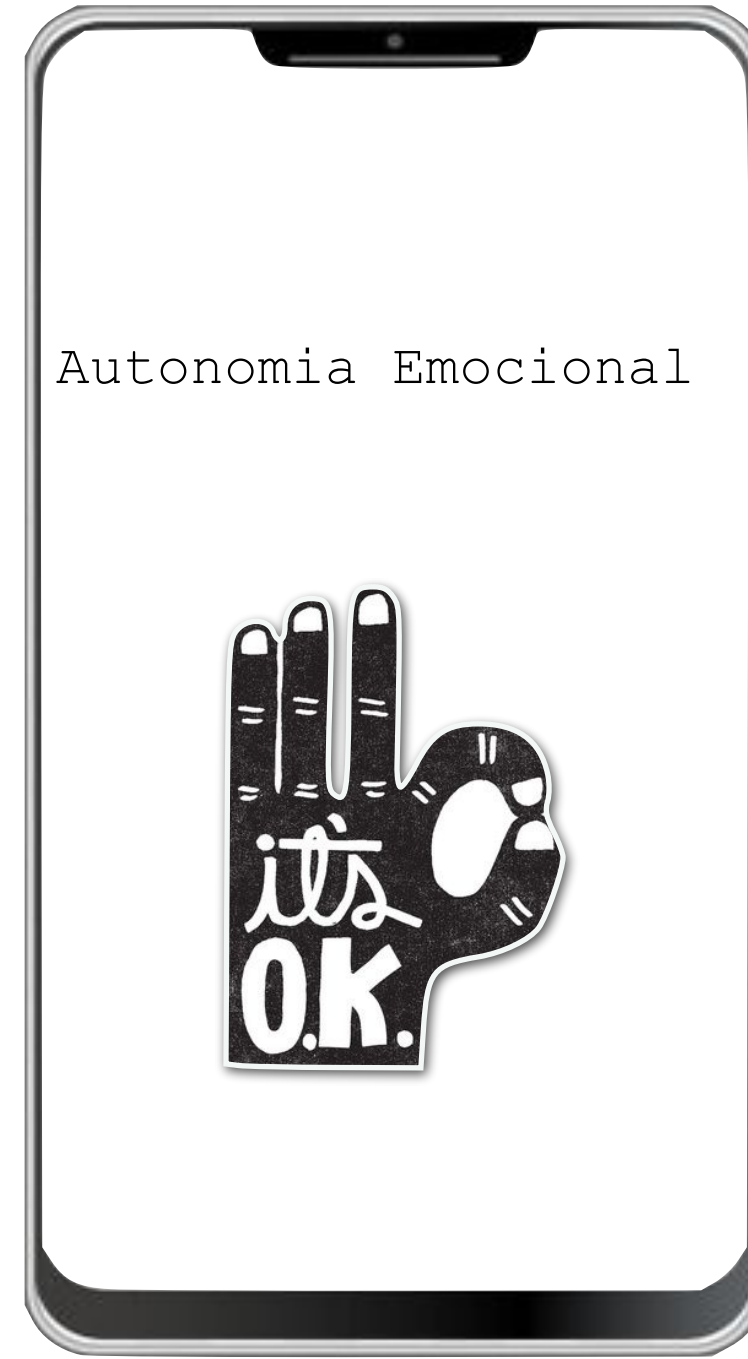
[www.uncervellinusual.com](http://www.uncervellinusual.com) [www.lliuresiutils.com](http://www.lliuresiutils.com) [www.linkedin.com/in/laiamestrespastor](http://www.linkedin.com/in/laiamestrespastor)

MARTA ALBERT

[malbertbobot@gmail.com](mailto:malbertbobot@gmail.com)



# MODEL DE COMPETÈNCIES EMOCIONALS



**grop /ub**

*el meu somni és ser  
influencer*



*¿Com vull estar al món?*

- ¿La meva vida estarà guiada per bons reptes i propòsits?
- Quina serà la meva contribució al bé comú?
- ¿A què m'entregaré?



Actualment la Indústria del Benestar ens situa com a ens passius i consumidors d'aquest, més que no pas creadors o participants d'aquest.

**CVB**

*La felicitat com a conseqüència*



**MAURO!**  
**QUINA SERÀ**  
**LA TEVA**  
**CONTRIBUCIÓ**  
**AL MÓN?**



# La relació dels vostres fills/es amb les seves vides

COMPETÈNCIES PER A LA  
VIDA I EL BENESTAR

- Ajudeu-los a **REFLEXIONAR** sobre el benestar i com se'l plantegen
- Procureu que tinguin **REPTES, OBJECTIUS I PROPÒSITS** que guiïn els seus passos
- Plantegeu reptes, **OBJECTIUS I IL·LUSIONS** en família
- Sigueu vosaltres el que voleu veure en ells i elles

## Establir les bases d'una bona salut mental

MARTA ALBERT  
PSICÒLOGA  
INFANTO-JUVENIL



## Dotar infants i joves de factors protectors i de creixement

LAIA MESTRES  
ESPECIALISTA EN  
EDUCACIÓ EMOCIONAL



[WWW.LLIURESUTILS.COM](http://WWW.LLIURESUTILS.COM)

[INFO@LAIAMESTRES.COM](mailto:INFO@LAIAMESTRES.COM)

[WWW.UNCERVELLINUSAL.COM](http://WWW.UNCERVELLINUSAL.COM)