

Sessió tarda 1 de juliol: **conclusions/reaccions psicològiques**

Percepció

- Quin paper juga la percepció?
 - És el nostre marc de referència?
 - Tots diríem el mateix veient el mateix?

 - Variables innates:
 - Temperament
 - Dependent/independent de camp
 - Lateralitat cerebral.
 - Salut mental, valors, experiències...
- A la tutoria, hem de preguntar-nos com descodifiquen els altres allò que estic dient?
- No es pot pensar que tothom ho veurà com tu ho veus.
- És impossible que tots descodifiquin com jo descodifico.

Educació emocional

- Què és educació emocional?
- No jutjar, entendre.
 - Per què aquesta persona fa això?
 - Si ho apliqueu a les vostres relacions personals, la interacció serà molt millor –i molt millor que si es jutja.
 - Acceptar als altres com són.
 - Els altres no poden ser com tu vols.
 - De vegades, es diu “pel vostre bé...”, atenció amb això.
 - Entendre els altres.

- Acceptarem, entendrem i... educarem emocionalment.
 - o Quan es pot aplicar models/modelar (es té criteri educatiu).
- Després d'entendre s'haurà de jutjar per saber què cal modelar?
 - o Això és una avaluació inicial, que és diferent del judici/prejudici.
 - o Per exemple, experiències de juntes d'avaluació.

Necessitat que no es compleix => frustració => agressivitat

- Agressivitat és diferent de violència:
 - o L'agressivitat és un sentiment.
 - o Quan s'externalitza la conducta agressiva, sigui de forma verbal o física, aleshores sí que és violència.
- Quan s'externalitza "quin desastre de tio" respecte un alumne, estic externalitzant una agressivitat/frustració per una necessitat que no es compleix: no puc fer de docent.
- Quan es fan aquestes verbalitzacions dels alumnes, alguna cosa ens ha frustrat a nosaltres.

Educació emocional (2)

- L'educació emocional és molt important, perquè hi ha dues opcions:
 - o Educar a treure les emocions, el que permet entendre les emocions dels altres.
 - o Si no, entrem en la l'alexítimia: incapacitat d'expressar situacions emocionals.
 - Per què? Per por a patir, a patir mal. Perquè ja l'has experimentat. Per a ser jutjat per tu mateix.

- Si he d'acceptar certes emocions/sentiments que em provoquen dolor, el millor és negar-ho, fer duresa emocional, i no hi entra res.
- Si un dia analitzo una emoció meva i m'adono que aquella emoció va en contra de la meva autoestima... M'hi tanco.
- L'educació emocional duu cap a processos catàrtics: poder buidar tensió i emoció.
 - Quan anem a un terapeuta, ens provoca la capacitat de treure allò que no hem pogut treure.
- L'educació emocional no només ensenya salut mental a l'alumne, sinó que fa individus molt més socials.
- L'escola també ha de garantir un espai de catarsi? És el paper de l'escola?
 - Sí, dintre del marc d'emocions vinculades amb l'experiència educativa.
 - L'escola genera moltíssimes emocions.
 - Docents, primer col·lectiu amb baixes!
- S'ha de saber gestionar bé les emocions, tant els alumnes com els docents.

Presa de decisions

- Des que ens llevem fins que ens quedem adormits, què no parem de fer?
 - Prendre decisions.
- Sempre es generen dos tipus de conseqüències:
 - Conseqüències positives
 - Conseqüències negatives
- Si els nostres alumnes ho entenen, generem individus responsables:
 - El que ha passat és conseqüència del que jo he decidit.

- He d'assumir les meves decisions, amb les conseqüències bones o dolentes.
- És un tema bo de treballar amb els alumnes:
 - Si ho fem bé, només mirant l'alumne, ja sabrà que ha decidit malament.
- Exemple dels "partes".
 - Han de ser moments de "temps fora", en aquell moment s'atura i després continua.
 - La violència engendra violència, i un "parte" es veu com una agressió.
 - "Si m'agredeixen, agradeixo".
- Necessitem tenir autoritat, si la qüestionen em frustro, si em frustro... Em serveix el parte?
- Potser hem de vehicular el nostre reconeixement de l'autoritat: l'autoritat bona és la que ens reconeixen, no la que imposo.

Mecanismes de defensa

- S'han de conèixer, són importants per la salut mental.
- S'ha de saber la freqüència i la intensitat: per cridar un dia no passa res, si crido cada dia és preocupant, i cada dia molt fort, encara molt més preocupant.
- Si interactuo amb una persona, i l'altre aplica mecanismes de defensa, els he de saber llegir:
 - La negació: "jo no he estat!"
 - La projecció: "és que m'ho ha fet fer..."
- El sentiment de culpa provoca l'aplicació de mecanismes de defensa.

- El que em diu un nano que fa servir mecanismes de defensa és "estic molt incòmode":
 - O busco camins de solució, o continuo per la mateixa línia.
 - Són primers avisos, primers indicadors d'incomoditat.

- S'ha de saber també detectar els nostres propis mecanismes de defensa:
 - Si ho fem, hem de començar a pensar en la possible frustració que ens duu aquí.

Tot això ens fa guanyar molta qualitat de vida!