



APRENDRE A SER FELIÇ A TRAVÉS DE LA LECTURA

Gemma Lienas

1. Què és la intel·ligència socioemocional?

Raó i emoció
=
sistemes interdependents

Definició d'intel·ligència emocional:

Capacitat de conduir les emocions pròpies i alienes

Fa anys es creia que el "pensament QI" era una Intel·ligència única i innata

Actualment, Intel·ligència = molts factors:

- capacitat verbal
- aptitud lògic-matemàtica
- capacitat espacial
- talent kinestèsic
- habilitats musicals
- intel·ligència emocional
- intel·ligència social

Coefficient Intel·lectual ↑
+
Intel·ligència Emocional ↓
=
Fracàs

L'aprenentatge de l'educació emocional

La intel·ligència socioemocional pot ser millorada.

Els primers anys de la infància són crucials, però cada edat té els seus aprenentatges.

2. Aprenentatge socioemocional i gènere

Sexe → Biologia

Gènere → Cultura

Els estereotips de gènere

- Allò que les persones creuen que ha de ser un home (valent, decidit, etc.)
- Allò que les persones creuen que ha de ser una dona (gentil, submisa, etc.)

Els estereotips de gènere ens condicionen molt!

L'home	La dona
<ul style="list-style-type: none">• Agressiu• Ambiciós• Fort• Segur <p>No pot sentir ni culpa, ni dolor, ni por. El valor com a característica essencial</p>	<ul style="list-style-type: none">• Complaent• Dòcil• Encantadora• Sentimental• Submisa <p>La devaluació de la seva autoestima</p>



3. La lectura: una eina i un mitjà per a l'educació socioemocional

- Ètica i estètica
- Tota obra té una ideologia subjacent, la neutralitat no existeix

Com es produeix l'aprenentatge?

- Vocabulari
- Identificació amb els personatges
- Objectivació de problemes
- Identificant el procés cognició – emoció – conducta

4. Els aspectes bàsics de l'educació socioemocional i el seu tractament en alguns llibres

1. Autoestima

L'autoavaluació:

- Com a persona integrant d'una família
- Com a individu productiu
- Com a individu social
- Com a individu físic

+ Autoestima = + Autonomia

2. Autocontrol de les emocions

Estabilitat emocional

Autocontrol ≠ Repressió

Reconèixer les emocions pròpies i les alienes

3. Autocontrol de la conducta

Una qüestió d'esforç i de constància

Dificultats:

- Falta d'hàbits
- Impulsivitat
- Pensaments negatius
- Creences comunes

4. Adequades relacions interpersonals i resolució positiva de conflictes

- Escolta activa:
 - Retroalimentació
 - Comprensió
 - Disposició a canviar d'opinió
 - Comparació
- Estils de conducta interpersonal:
 - Passiva
 - Agressiva
 - Assertiva



- Resolució de conflictes

El tractament positiu i constructiu del conflicte

Importància dels valors

5. Empatia

Reconeixement del jo en l'altre

Tots tenim la mateixa capacitat potencial per a l'empatia, però els estereotips de gènere ens influeixen molt.

6. Pensament positiu

No avançar esdeveniments negatius

Aturar el pensament negatiu

Combatre les creences irracionals

Som el que practiquem

