



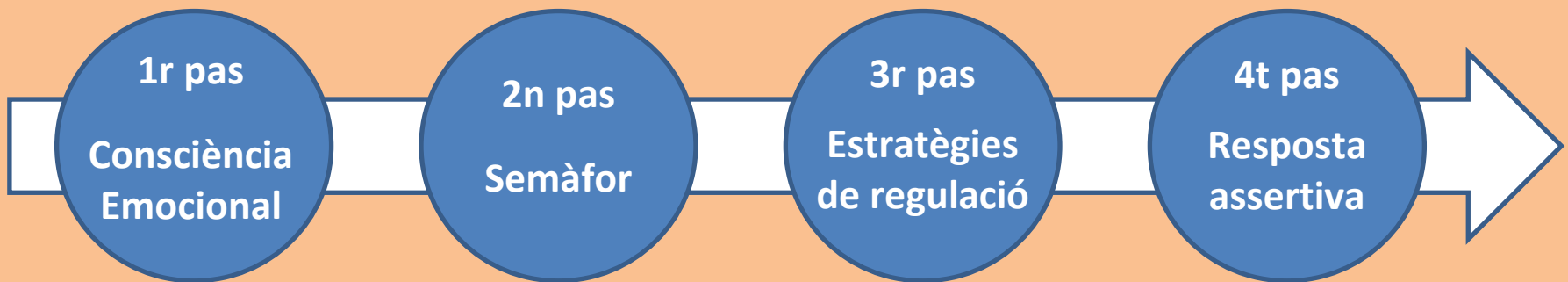
BLOC 3:

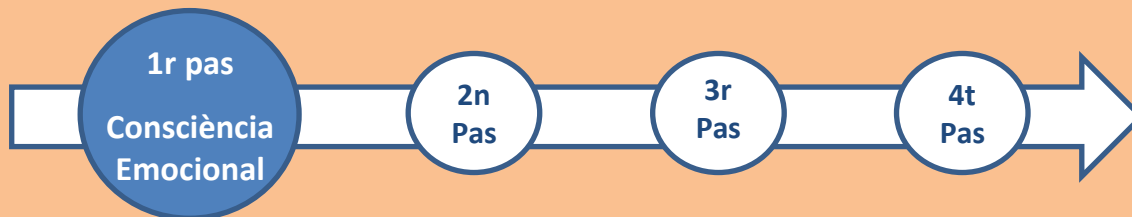
GESTIÓ DE LES EMOCIONS





PROCÉS DE REGULACIÓ EMOCIONAL





1

Permetre totes les emocions: no amaguis les emocions que creus que són negatives. Totes són legítimes i cal expressar-les per igual.



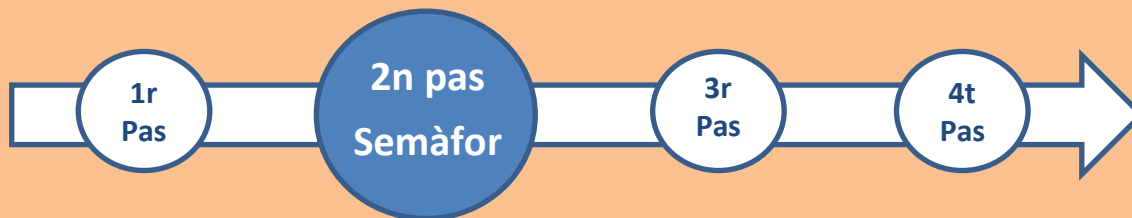
2

Percebre i reconèixer: identifica com et sents.

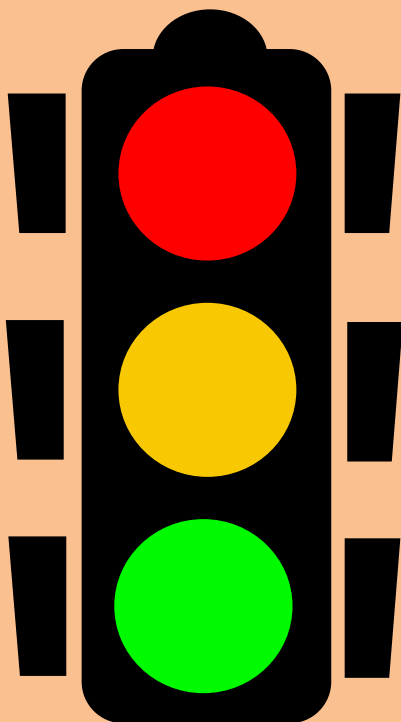
3

Comprendre: tracta de trobar el motiu inicial que et fa sentir-te així.





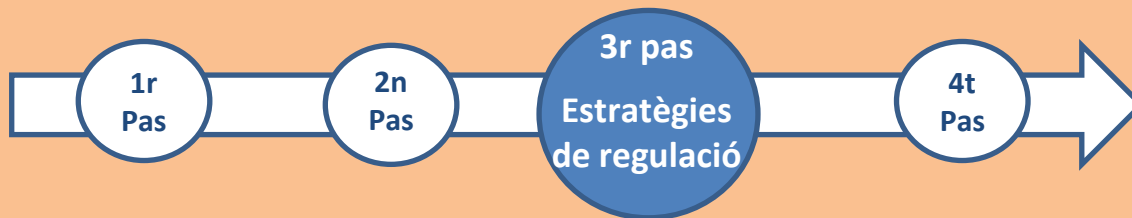
Tècnica del semàfor



PARAR: quan no pots controlar l'emoció, atura't per permetre-la i reconèixer-la.

PENSAR: pensa en el problema, en com et sents i en les possibles solucions i les seves respectives conseqüències.

ACTUAR: posa en pràctica la millor solució.



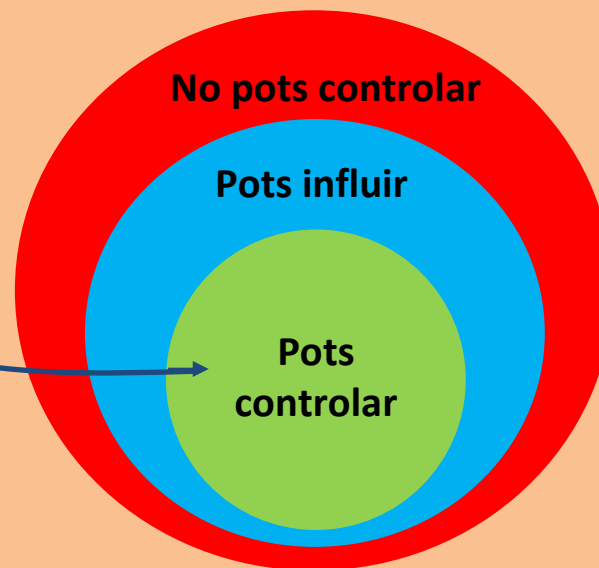
Estratègies Cognitives

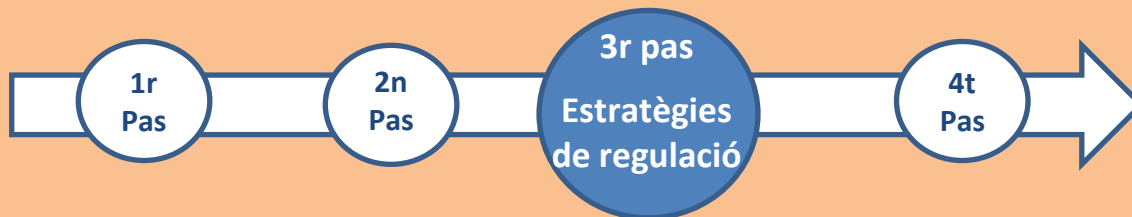
❑ PENSAMENTS:

Pensa en les coses que pots controlar.

❑ DISTRACCIÓ COGNITIVA:

Pensar o fer altres coses.





Estratègies corporals

- Meditació
- Relaxació
- Visualitzacions

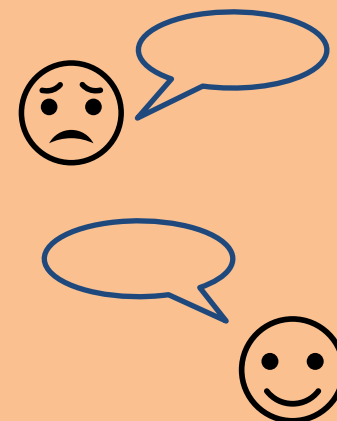
Aquestes tècniques ens ajuden a entendre millor les nostres emocions i prendre consciència.

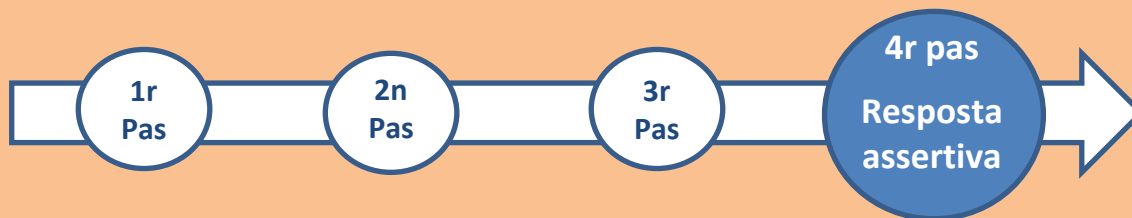


Estratègies socials

- Demanar ajudar i expressar l'emoció:

Compartir l'emoció amb altres, distribueix la càrrega emocional davant una situació adversa i ens ajuda a superar-la amb més garantia i en menor temps.





**Aquest contingut el compartirem
en el Bloc 4.**

US HI ESPEREM!