

EMOCIONARI

calendari
25/26





Ja ha arribat, aquest any, el comiat que veiem tan lluny i que sense donar-nos compte ja hestà ací, el comiat que tant esperàvem, i que ara no volem que ocórrega.

El comiat tan difícil que falten paraules per agrair a cada una de les persones que ha format part i ens ha acompanyat en aquest camí.

Donar les gràcies a cada professor i mestres que ens ha ensenyat, escoltat i valorat en tot moment. A les monitores i celadores per aguantar les nostres malifetes, guerres d'aigua a l'arribar la calor, i recordar-nos cada dia que havíem d'anar a dinar.

Gràcies a les famílies per donar-nos l'oportunitat de formar part d'aquesta família i per haver escollit aquesta escola que ens ha creat com a persones amb valors propis i empatia.

I gràcies a l'escola, per haver-nos ensenyat a crear una pinya, una família deixant a banda les nostres diferències i creant un vincle que només nosaltres entendrem.

Ens hem vist créixer, evolucionar com a persones i millorar, vivint moments inoblidables, acampades, excursions i intercanvis. Moments de nervis, decepció i aprenentatge. Moments del dia a dia. Moments que encara que no hagen segut els millors, ens hem estat recolzant, quedant-se guardats per sempre als nostres cors.

Gràcies a La Nostra Escola Comarcal per fer possible tot el viscut, perquè no voldríem haver-ho fet en altre lloc que en aquesta escola i al vostre costat. Fins sempre.

LA SEGURETAT

Què és?

L'emoció de la seguretat és una sensació bona que tenim quan ens sentim protegits i sabem que algú ens cuida.

Aquesta emoció ens ajuda a relaxar-nos, a deixar de tenir por i a gaudir del moment. Ens permet somriure, jugar o dormir tranquil·lament perquè confiem en les persones que tenim al costat.

Sentir-se segurs també ens dona força per enfrontar els desafiaments amb més coratge, perquè sabem que si caiguem, hi haurà algú que ens aixecarà.



Característiques:

- Quan et senteixes segur, estàs tranquil.
- La capacitat de manejar les emocions de manera saludable és una de les qualitats d'aquesta emoció.
- No reaccionar de manera impulsiva o desproporcionada és part del que la seguretat ens ajuda a fer.
- Sentir-se segur fa que deixis de tenir por o vergonya.
- Quan estàs bé i tranquil, sembla que tot està en ordre dins teu.
- A més, quan et sents així, també pots ajudar els altres a sentir-se igual: tranquils i protegits.

Sabies què?

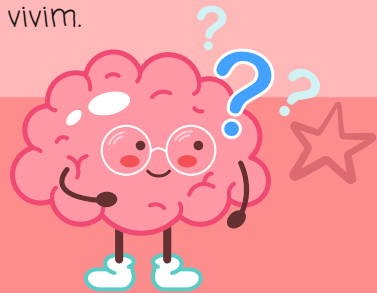
Aquesta pel·lícula es diu Del revés i tracta d'una nena i les emocions que té al seu cap. Quan la vida li canvia, les seues emocions han d'aprendre a treballar juntes per ajudar-la. Amb aventures i emocions, descobrirem que totes les sentiments són importants per ser feliços.



LA CURIOSITAT ???

Què és?

La curiositat és allò que ens ajuda a aprendre, explorar i descobrir coses noves, motivant-nos a preguntar-nos coses a nosaltres mateixos, investigar i entendre el món que ens envolta. La curiositat es pot manifestar en diferents situacions i àmbits com la ciència, la música, la cultura, l'art, la natura, els sabors i les relacions socials. És l'impuls natural que ens ajuda a descobrir i investigar coses noves. És una qualitat que ens motiva a fer preguntes, investigar i entendre el món en el que vivim.



Sabies què?

Moltes pel·lícules, series, i llibres treballen la curiositat. "Alicia en el país de les meravelles" de l'autor Lewis Carrol, és un gran exemple. Alicia és una xiqueta molt curiosa i imaginativa que viu moltes aventures. Tant el llibre com les seues pel·lícules són molt recomanables si sou curiosos i curioses!



Síntomes:



Com tots sabem, totes les emocions s'expressen mostrant una sèrie de símptomes:

- Atenció constant.
- Desitg d'aprendre, investigar...
- Desenvolupament de creativitat.
- Cap ple de preguntes o idees.
- Observar detalls.
- Desig de saber novetats.



Animals

Els animals mostren molta curiositat, per descobrir coses, trobar olors nous o provar diferents aliments. El furó és l'animal que representa la curiositat, amb una gran agilitat i intel·ligència que en fa descobrir allò que els humans no podem o sens fa més difícil. Son uns grans exploradors!



LA POR

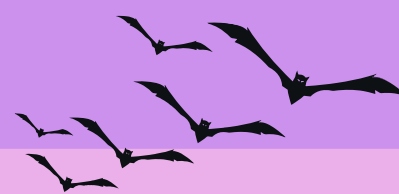


Com la podem combatre?

- Afrontant la situació temuda en comptes d'evitar-la.
- Concentrant-nos en la respiració i relaxant-nos.
- Modificant els pensaments negatius que ens limiten per pensaments realistes però no negatius.
- Fent exercici físic relaxant: exercicis respiratoris, nedar pausadament, pescar, etc.
- Passejar en un espai obert (vora la mar o per la muntanya), on ens puguem oxigenar.
- Compartint els pensaments angoixants amb un amic o amiga de confiança, perquè ens ajude a objectivar-los i trobem així solucions realistes.
- Cercant l'afecte i les carícies dels qui ens estimen.
- Distreure'ns amb activitats interessants: cinema, lectures, ball, conversa, tocar un instrument musical.
- Aprendre a controlar els nostres pensaments negatius.
- Cuidant la nostra autoestima i treballant-la si és baixa.



Què és?



La por és una emoció que serveix per a avisar d'un possible perill. És una anticipació a una amenaça o perill (real o imaginari) que produeix ansietat, incertesa i inseguretat. La por serveix per a afavorir comportaments d'evitació i fugida. Quan tenim por necessitem que el nostre entorn ens proporcione protecció i seguretat.



Els graus de la por

En el seu grau més subtil s'expressa com a aprehensió, i en el seu nivell màxim es converteix en terror o paüra. La por té en la ira el seu oposat, i quan apareix al costat de la sorpresa, dona lloc a l'esglai o sobresalt. Amb la tristesa forma la desesperació, amb l'alegria porta a la culpa i junt amb el fàstic dona lloc a la vergonya.



Sabies què? ?

A banda del famós 'Critt' de Munch, que tothom coneix, hi ha molts altres artistes que també expressaren la por. Un autoretrat molt menys conegut, però molt impactant és el del famós compositor Arnold Schönberg, que sembla anticipar la I Guerra Mundial que havia d'esclatar poc després.



"La mirada vermella" (1910)

LA TRISTESA



Què és?

La tristesa és una emoció bàsica i universal que experimentem quan percebem una pèrdua, una decepció o una situació dolorosa. No és només un sentiment desagradable, sinó que té una funció adaptativa important en la nostra vida emocional i social.

Quan estem tristos, plorem. Perquè? Quan plorem, el sistema nerviós parasimpàtic s'activa, promovent la relaxació després d'un moment d'estrès o tristesa.

La tristesa ens ajuda a reflexionar, a adaptar-nos a situacions difícils i a buscar suport en els altres. També ens permet valorar el que tenim i donar més importància a les relacions i els objectius personals.

Aspectes positius

Tajudarà a reflexionar sobre el passat.
Alliberaràs sentiments reprimits.
Incrementaràs els teus nivells d'empatia.
Pot augmentar la teua creativitat.



Aspectes negatius

Si no es sap conviure amb la tristesa, a nivell físic pot provocar plor, falta d'apetit, falta d'energia, sensació de fatiga, lentitud corporal o problemes per a dormir.



Sabies què?

Sabies que el llibre "Invisible", escrit per Eloy Moreno, conta la història d'un xiquet que se sent invisible en el seu entorn, lluitant per ser vist i acceptat. A través de la seua perspectiva, l'autor reflexiona sobre la importància de l'empatia, l'autoestima i el valor de cada persona, fins i tot quan sembla que no tenen veu o presència.



L'ESTIMA

Què és?

L'estima és un sentiment que implica afecte, apreciació i connexió emocional amb una persona, objecte o idea. Ho podem sentir de diverses maneres, com l'autoestima, l'amor romàntic, l'amistat, l'admiració o l'afecte familiar. Ens fa sentir feliços i ens ajuda a connectar amb els altres. Quan estimem, aprenem a tindre cura i respectar, creant un món més amable. L'estima ens pot ajudar a superar moments difícils. És un sentiment que ens unifica i ens fa créixer. És important expressar l'amor que sentim pel nostre voltant.



love Sabies qué?

Hi ha moltes cançons que parlen de l'estima, com la cançó: "LLAVORS", de la Fúmiga. Parla de l'estima cap a aquelles persones que ho fan tot per nosaltres.

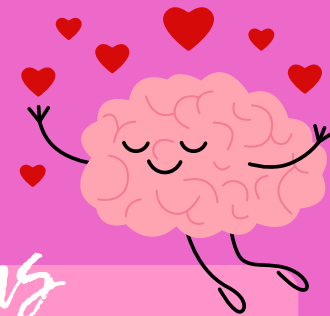


Escaña el QR per
escoltar "LLAVORS"



Elements claus

- Afecte: Un sentiment profund de calidesa i cura cap a una altra persona.
- Respecte: Reconèixer i valorar la importància de l'altre, així com les seues opinions i necessitats.
- Suport: Estar disponible per ajudar i acompanyar l'altre en moments difícils.
- Connexió emocional: Compartir experiències i sentiments que enforteixen el vincle entre les persones.
- Compromís: Estar disposat a invertir temps i esforç per mantenir i fer créixer els vincles afectius.
- Empatia: L'empatia és la capacitat de posar-se en la pell de l'altre i comprendre els seus sentiments i experiències.
- Confiança: És fonamental sentir que podem confiar en algú i que ell o ella pot confiar en nosaltres.





Com controlar-la

De vegades és molt complicat controlar la ràbia, però aquí hi ha algunes recomanacions per poder-ho fer:

- És important pensar el que diràs abans de fer-ho, ja que potser no diem el que volem quan estem enfadats.
- Una vegada estàs més relaxat/da, intenta entendre d'on ve la ràbia, ja que a voltes no ho tenim molt clar.
- Expressa el que et fa sentir la ràbia, d'una manera clara però sense fer mal a ningú.
- A vegades, fer un poc d'exercici, com anar a caminar és una bona opció per a alliberar l'estrés de la ràbia.
- Intenta trobar una solució al que et provoca això.
- Quan no pugues controlar la ràbia, és bo acudir a una persona que et pugui ajudar a fer-ho.



LA RÀBIA



Què és?

La ràbia, també anomenada com a enuig, fúria, empipament, ira o còlera, és una emoció primària que es caracteritza per una intensa sensació de rebuig i d'indignació, que pot manifestar-se en ressentiment, agressivitat i fins i tot violència oral o física, depenent de la naturalesa de la persona i de la intensitat de la ràbia que se sent.

En la mitologia grega les furies eren criatures que aplicaven el càstig diví als culpables de males accions. També eren responsables de dur a terme les malediccions, i els càstigs que imposaven incloïen malalties i bogeria.



Sabies qué?

"En la ciudad de la fúria" És una cançó del grup musical d'Argentina Soda Stereo, escrita i composta pel vocalista i guitarrista Gustavo Cerati. És un dels clàssics musicals i un dels seus èxits massius.

La cançó tracta d'un home jove que està a soles, volant de nit sobre els edificis, caient com un ocell, unit a la ciutat de la fúria, enmig de persones soles com ell, amb les seves cares marcades per un «destí de fúria».



LA SORPRESA

Què és?

La sorpresa és una emoció bàsica que es produeix quan experimentem una situació inesperada. Aquesta emoció pot ser tant positiva com negativa, depenent del context. La sorpresa ens ajuda a orientar-nos davant una situació nova, a més, és l'emoció més breu i universal, és a dir, és per a tots. Quan passa, obrim molt els ulls i el cervell aprèn més ràpidament, sigui una alegria o una notícia inesperada.

Pot ser bona, com un regal inesperat, o dolenta, com una mala notícia. A més, ens prepara per reaccionar ràpidament davant el que passe



Sabies què?

Et recomanem aquest llibre per a xiquets i xiquetes de 4 a 7 anys, que tracta l'emoció de la sorpresa.

És l'aniversari de la petita Lucía. Com a regal, ha rebut una cosa que sempre havia desitjat: una disfressa de tigre. Vestida de tigre, la Lucía seguirà uns globus de colors que la portaran fins a una sorpresa molt especial.



WOW

Característiques

- Quan experimentem la sorpresa solem obrir molt els ulls, la boca i alcem les celles.
- La sorpresa activa el sistema d'alerta del cervell per avaluar la situació.
- La sorpresa no té per què ser sempre positiva o negativa, ja que, depèn de la situació. A més pot anar seguida d'una altra emoció diferent.
- A més a més, ajuda a detectar canvis al teu voltant, i a prendre decisions difícils ràpidament.
- La sorpresa s'utilitza en molts àmbits distints com en el teatre, en el cinema o fins i tot en algun tipus de broma.
- A més, hi ha reaccions inconscients i incontrolables com l'augment del ritme cardíac, tensió muscular o dilatació de les pupil·les.
- Depèn del que hagem viscut, sentim diferents emocions tant alegres com tristes



SURPRISE



LA CALMA

Què és?

La calma és la tranquil·litat d'ànim, la fortalesa emocional del subjecte que no es deixa afectar de manera negativa per les circumstàncies externes. Tenir la capacitat de mantenir la tranquil·litat en moments de dificultat, mantenir la serenitat per poder pensar amb tranquil·litat, és una excel·lent habilitat emocional.

Convé no oblidar-nos, que la calma és un principi de salut. Buscar la calma d'una manera conscient en el dia a dia també és una premissa d'autocura molt important per a tu i per als nens que són al nostre costat.



Beneficis

Quan mantens la calma i respires profund t'ajuda a baixar el ritme cardíac que ha sigut accelerat per les preocupacions, la dificultat o l'estrés diari, per tant mantindre la calma ajuda el teu cor.

Tajuda a viure en el present, perquè una ment calmada pot identificar millor les seues necessitats primordials, enfocar esforços a cobrir-les en el moment, sense ocupar-se de milers de coses alhora, per tant mantindre la calma t'ajuda a complir millor les teues responsabilitats dia a dia.

Evita que prengues decisions precipitades sense pensar fredament en les conseqüències.

Com mantenir la calma?

- Caminar més sovint: passejar i gaudir d'un paisatge bonic produeixen una beneficiosa relaxació emocional.
- Aturar-nos: ens perdem de molt per anar amb tanta pressa, de vegades ens perdem en nosaltres mateixos.
- Establir un ordre de prioritats a l'agenda: és important no abastar més del que es pot fer càrrec.
- Escoltar música relaxant o la preferència dels nostres gustos i moments.
- Conrear les aficions: Bicicleta, club de lectura, teatre, balls, pàdel, cavalls, mascotes, plantes... El que vulguis i sentis.
- Reforçar els moments de lleure que són fantàstics per compartir plans amb amics i família...



Respira



Sabies què?

Una de les pel·lícules que més transmet calma és Soul. Ja que transmet calma a través de la seva bella animació, amb escenes relaxants i una representació visual pacífica de l'ànima. La seva banda sonora, combinant jazz i música ambiental, envolta tranquil·litat. A més, el seu missatge inspirador sobre el significat de la vida deixa una sensació de pau i de reflexió.



L'ANSIETAT

Què és?

L'ansietat o angonya és una emoció que tothom experimenta alguna vegada davant de determinades experiències de la vida o circumstàncies de l'entorn. Apareix per fer front a una situació que la persona percep com una amenaça per la seva seguretat, o la dels seus, i intenta reduir les conseqüències negatives que pot produir. És, per tant, una reacció natural d'alarma davant de la percepció d'un perill potencial o d'una pèrdua de control sobre l'entorn.

Malgrat això, en alguns casos l'ansietat pot arribar a esdevenir un trastorn. Això passa quan les persones afectades l'experimenten excessivament intensa o freqüent, davant de situacions quotidianes que no haurien de produir-ne, i se senten incapaces de controlar-la. Aquesta ansietat interfereix en la realització de les activitats de la vida diària i minva l'autonomia de la persona.

Els trastorns d'ansietat representen un dels problemes de salut mental més freqüents i sovint apareixen en associació amb altres malalties mentals.

Recomanacions

L'ansietat és una resposta natural, però quan és excessiva pot ser un trastorn. Afecta el cervell, és molt comuna, i pot millorar amb exercici i bona dieta. Per contraure l'ansietat, una bona idea és respirar molt a poc a poc i profundament, com si volguéssim inflar un globus molt gran i després deixar que surti tot l'aire lentament. Això ajuda a que el nostre cos es pongui més tranquil i l'estrès baixa una mica.



Síntomes

Psicològics: Preocupació, por, inseguretat, inquietud, dificultats de concentració, pensaments negatius sobre un mateix, insomni, etc.

Físics: Sudoració, tremolor, palpitations, tensió muscular, mal de cap, mareig, respiració ràpida (hiperventilació), sensació d'ofec, molèsties gastrointestinals, boca seca...

Conductuals: Plorar, tartamudejar, fer moviments repetitius, quedar-se paratitzat, fumar, menjar o beure en excés, i evitar les situacions que produeixen l'estat d'ansietat.



Sapies què?

"Sortir del Laberint" és un llibre d'una guia per a gent jove per combatre l'emoció de l'ansietat.



Del revés és una pel·lícula que explica les emocions, en aquesta segona pel·lícula es centra més en l'ansietat i ajuda a controlar-la.

És una història que ens mostra que totes les emocions són importants per ser feliços, fins i tot l'ansietat.



L'ALEGRIA

Com es defineix?

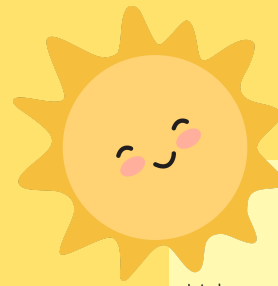
L'alegria és una emoció positiva que sentim quan experimentem benestar, satisfacció o plaer. Es manifesta amb somriures, rialles i una sensació de felicitat interior.

L'alegria no sols millora l'estat d'ànim, sinó que també té beneficis per a la salut, com reduir l'estrés i enfortir el sistema immunològic. A més, és una emoció contagiosa que val la pena compartir!

Podem sentir alegria quan aconseguim una meta, vivim una experiència enriquidora o aconseguim disminuir un malestar que sentim. En general, l'alegria forma part de les emocions i sensacions relacionades amb un estat de benestar interior: felicitat, satisfacció, èxtasi, dita, etc. La felicitat ens permet aconseguir un equilibri entre la salut corporal, mental i social.

» El cervell treballa millor.

» Millora el nostre sistema immunològic, en augmentar. Estar feliços ens ajuda a tindre una millor opinió sobre nosaltres mateixos, és a dir, augmenta l'autoestima, i ens dona una millor disposició per a afrontar els problemes.



Curiositats



L'alegria com a emoció comença a manifestar-se des de la infància. Els nadons, fins i tot quan són molt petits, comencen a somriure i a riure cap als 3-4 mesos de vida. Aquest somriure inicial és un reflex de les connexions emocionals i la resposta a estímuls agradables, com la veu de les persones properes o un gest divertit.

A mesura que el nen creix, la capacitat de sentir alegria es fa més complexa. A partir dels 6 mesos, els nadons poden riure a causa de cares amigables o els jocs. Durant els primers anys de vida, la felicitat sol estar vinculada a la seguretat, les interaccions afectuoses i les activitats divertides.

Ja a l'infantesa i a la primera adolescència, l'alegria comença a associar-se més amb les experiències noves, el joc, l'èxit en les activitats i les relacions amb els altres.

Així que la capacitat de sentir alegria ens acompanya des de molt joves, però la manera en què la experimentem i la compartim evoluciona al llarg de la vida. 😊



Sabies què?

Sabies que hi ha pel·lícules i cançons que estan pensades per a despertar l'emoció de l'alegria, quan les veiem o les escoltem. Alguns exemples són:

- Amélie - Una història plena de colors i situacions que transmeten alegria i optimisme
- Mamma Mia! - Una comèdia musical amb molta energia i cançons que contagien felicitat
- Happy - Pharrell Williams
- Viva la Vida - Coldplay
- La Maria Sta Morena - Figa Flawas
- Madre Tierra - Chayenne



LA VERGONYA

Què ens aporta?



COSES POSITIVES:

- Ens ajuda a saber què està bé i què no.
- Fomenta la reflexió abans d'actuar per no fer mal als altres.
- Ens ensenya a ser amables i respectuosos, ja que reconeixem com es senten els altres.
- Ens recorda que tothom comets errors i podem aprendre i créixer a partir d'ells.

COSES NEGATIVES:

- Pot fer-nos sentir malament amb nosaltres mateixos, pensant que no valem res.
- Ens pot fer callar, amagar com som i tenir por de ser objecte de burles.
- Pot impedir-nos provar coses noves o fer amics per por a fer el ridícul.
- Pot fer que ens sentim sols si no compartim com ens sentim per la vergonya.

CURIOSITATS:

Sabies que quan tenim vergonya, el nostre cor pot bategar més ràpid, com si haguérem fet molt esforç? És perquè el cos es prepara per fugir o lluitar davant d'una situació que ens fa por o ens avergonye.



Què és?



La vergonya és una emoció que tots sentim alguna vegada. És aquella sensació estranya que ens fa voler amagar-nos quan pensem que hem fet alguna cosa malament o quan creiem que els altres ens miren i es poden riure de nosaltres. Per exemple, imagina que estàs a classe i el mestre et pregunta alguna cosa. Tu respons, però t'equivoques. De sobte, et poses roig i tens ganes de desaparèixer. Això és la vergonya!



Sabies què?

Sabies què en la pel·lícula Red, la protagonista, Mei, sent molta vergonya quan es transforma en panda roig davant de tots! Aquesta pel·lícula parla de com la vergonya pot estar relacionada amb el creixement i els canvis en la nostra vida, però també de com aprendre a acceptar-nos tal com som.



EL FÀSTIC

Què és?

El fàstic és una emoció que es produeix quan una persona experimenta una reacció negativa davant d'estímul que li resulten desagradables, repulsius o insuportables. Aquest sentiment pot estar relacionat amb la percepció de certs objectes, situacions o comportaments que desperten una sensació de desig de rebutjar o evitar-los.



Sabies què?

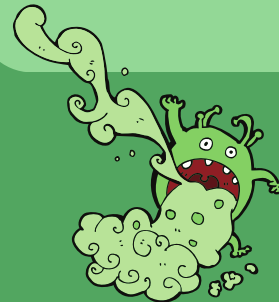
Hi ha un llibre anomenat "Fàstic" de Joaquim Carbó. Aquest llibre, escrit per a un públic juvenil, aborda les experiències i emocions del protagonista, qui és enfrontat a situacions que li provoquen fàstic. Aquest llibre va ser publicat a l'any 1995.



Característiques



- Rebuig molt fort: Una sensació de vomitat o ganes de fugir de la cosa que provoca la reacció.
- Emocionalment desagradable: Sentim fàstic, repulsió o ràbia davant alguna cosa que trobem immunda o immoral.
- Reacció física: Pot incloure nàusees, ascalàfids o fins i tot inclinar-se a vomitar.
- Impuls automàtic: La reacció sol ser molt ràpida, creada pel cervell per protegir-nos de coses que considerem nocives o contaminants.
- Context moral o ètic: També pot estar vinculat a reaccions davant de comportaments considerats indecents, repugnant o inacceptables socialment.
- El fàstic és una emoció que ens ajuda a evitar coses no agradables o perilloses, com menjar aliments en mal estat o entrar en contacte amb substàncies tòxiques.
- La part del cervell més implicada en el fàstic és amígdala, que també participa en emocions com la por i la repulsió.
- El fàstic pot ser après socialment, és a dir, podem sentir-lo per coses que no ens fan cap mal, però que aprendrem a rebutjar per influència de l'entorn o de les experiències.





Educació infantil·Primària·Secundària

Centre concertat valencià · Pda Les Canyades, s/n · 46220 Picassent · València · Tlf: 96 123 19 33 · Fax: 96 124 20 93 · escola@lacomarcal.com · www.lacomarcal.com

Donem el nostre agraïment a les empreses i institucions que han col·laborat en l'elaboració d'aquest calendari



Què són les emocions?

Una emoció és un procés que s'activa quan l'organisme detecta algun perill, amenaça i desequilibri amb la finalitat de posar en marxa recursos que es troben al seu abast per controlar la situació.

La intel·ligència emocional està molt relacionada amb les emocions. És la capacitat de reconèixer les nostres pròpies emocions, les emocions dels altres i saber-les gestionar. Aquesta intel·ligència emocional és una habilitat que es va aprenent al llarg de la vida des que som petits.

Quins beneficis aporta treballar les emocions?

Treballar les emocions aporta molts beneficis pels infants i pel grup classe:

Beneficis :

- Afavoreix l'equilibri emocional.
- Millora l'empatia.
- Possibilita una bona salut mental.
- Disminueix l'ansietat.
- Augmenta la tolerància a la frustració.
- Possibilita l'autoconeixement.
- Millora les habilitats socials.
- Reforça l'autoestima.
- Permet controlar l'estrès.
- Afavoreix l'èxit acadèmic.

Hem elegit fer aquesta temàtica de calendari, ja que és una de les ensenyances més importants en aquesta escola, junt amb els recursos necessaris per a aprendre a gestionar aquestes emocions i no jutjar altres companys i companyes per sentir diferent.

Gràcies als professors, mestres i docents hem adquirit aquestes qualitats, saber que tots som iguals però diferents a la vegada.

