

# Guia de bones pràctiques de gestió emocional

PER EDUCADORS SOCIALS  
QUE TREBALLEN ALS CRAE



MARIA VILLARREAL

**Maig 2021**

 **FUNDACIÓN  
PERE TARRÉS**  
UNIVERSIDAD RAMON LLULL

**FACULTAD DE  
EDUCACIÓN  
SOCIAL Y  
TRABAJO  
SOCIAL**

# Una petita introducció!

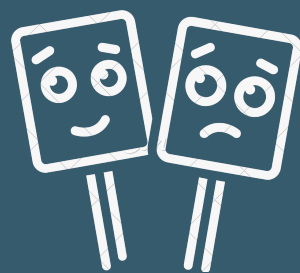


## QUI SÓC?

Em dic Maria Villarreal i actualment estic cursant quart del grau d'Educació social a la Facultat d'educació i treball social Pere Tarrés de la Universitat Ramón Llul.

He realitzat el meu TFG sobre la gestió emocional, donat que considero que hauria de ser una pràctica recurrent entre els professionals que exerceixen l'educació social en general i, de forma més específica, als CRAE.

## DE QUÈ TRACTA?



Consisteix a plasmar, de forma més pràctica, tot el que he pogut explicar i aprendre durant la redacció del TFG. Aportar recursos i eines per aprofundir en la introspecció.



## QUÈ ES POT TROBAR?

Consisteix en un recull de recursos de gestió emocional que poden fer servir els educadors socials en la seva pràctica professional als CRAE. Es dividiran en blocs segons el procés d'introspecció, la dificultat i la posada en pràctica.

# EL PROCÉS

## D'ACOMPANYAMENT DE LA

### GESTIÓ EMOCIONAL

#### PAS PER PAS



#### ESCRITURA

ÉS IMPORTANT PODER  
DEIXAR ESCRIT TOT  
ALLÒ QUE PREOCUPA I  
ANALITZAR LA SITUACIÓ  
ACTUAL



#### TÈCNIQUES DE GESTIÓ

DESTACAR QUINES  
SÓN LES EINES QUE  
FUNCIONEN PER  
TREBALLAR ELS  
OBJECTIUS QUE HA  
MARCAT



#### INTROSPECCIÓ

PRIMER DE TOT CAL  
MIRAR-SE A UN MATEIX  
I ENTENDRE EL PUNT  
EN QUÈ ES TROBA



#### ANÀLISI CRÍTICA

CAL RECOLLIR LES  
PROPOSTES DE  
MILLORA I OBJECTIUS



#### MANTENIR EL PROCÉS

LA INTROSPECCIÓ I LA  
GESTIÓ EMOCIONAL  
SERÀ UN PROCÉS  
CONSTANT QUE  
CALDRÀ MANTENIR EN  
EL TEMPS



# TÈCNIQUES INSTROSPECTIVES

EINES BÀSIQUES PER COMENÇAR A PRÀCTICAR

---

## ESCRITURA TERAPÈUTICA

La recomanació consisteix a agafar una llibreta i anar escrivint les preocupacions, neguits i gratituds. Començar a escriure tot allò que ocupa la ment i poder deixar-ho en un paper.

---

## FIXACIÓ DE VALORS

Cal escriure quins són aquests valors principals fixats que es tenen i la raó per la qual tenen tanta importància. També de quina forma es porten a la pràctica i com es podrien seguir més.

---

## CREENCES IRRACIONALS

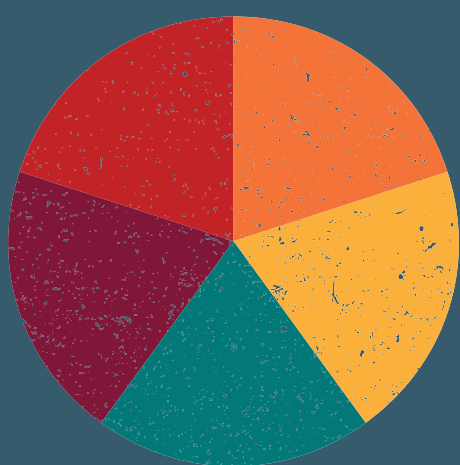
Com a tècnica inicial cal revisar de quina forma s'apliquen les creences irracionals a la nostra vida. Ser capaces d'analitzar quin impacte tenen en la visió de nosaltres mateixos i de quina forma tenen influència en els nostres actes.



# IDENTIFICACIÓ DE L'ESTAT EMOCIONAL

QUATRE TÈCNIQUES PER VALORAR EL  
MOMENT PERSONAL EN QUE S'ESTÀ I QUINES  
SÓN LES NECESSITATS.

TAMBÉ ÉS POT TRASLLADAR A L'ÀMBIT  
PROFESSIONAL I FER L'ANÀLISI



ESTABLIR DIFERENTS  
ÀMBITS QUÈ TINGUIN  
RELLEVANÇA  
PERSONAL I  
QUANTIFICAR EL  
BENESTAR EL 1 AL 10



AGAFAR  
PERSPECTIVA I  
INTENTAR VEURE COM  
ÉS LA NOSTRA VIDA  
DES DE FORA, A  
GRANS TRETOS



FER UNA  
OBSERVACIÓ SENSE  
CULPA NI PRESSIONS,  
PENSANT QUE TOTS  
ELS SENTIMENTS SÓN  
VÀLIDS



PROJECTAR LA  
IDENTITAT EN  
METÀFORES: COM  
ESTARIA SI FOS UNA  
FLOR? UN ANIMAL?

# ESTRATÈGIES DE GESTIÓ

## FER UN LLISTAT DELS ELEMENTS QUE SON RESPONSABILITAT PRÒPIA

un cop diagnosticat quin és l'estat anímic i on està el malestar cal separar aquells aspectes que són responsabilitat pròpia i aquells que formen part de l'entorn.

## VISUALITZACIÓ DE L'ANGOIXA I DE LA PAU

Recordar una situació on s'hagi sentit molt patiment i angouxa i una altra on molta felicitat. Cal no deixar de tenir present que les persones no som un sol moment de la nostra vida i ens podem observar en la totalitat. També es pot marcar entre quin dels dos moments ens trobem actualment

## ANÀLISI DELS ENUTJOS

Un dels elements més significatius de l'estat emocional de la persona pot ser la forma en què s'enfada. Una estratègia podria ser escriure com han sigut els enfadaments de l'última setmana, com s'ha actuat i quin és el grau de satisfacció amb aquests..

## ALLIBERAR-SE DEL PERFECCIONISME

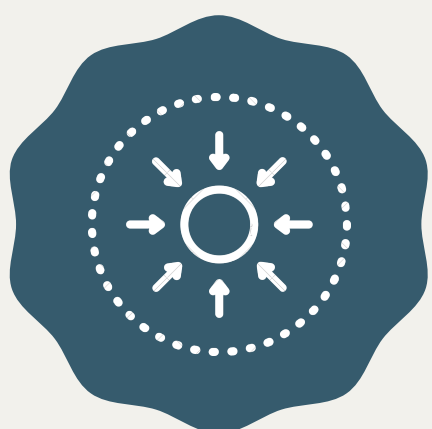
Tractar-se a un mateix amb la comprensió i estima que faríem al nostre millor amic o amiga. Sovint ens pressionem massa per arribar a certs estàndards. Intentar ajudar-nos com si fóssim algú extern a qui tenim molta estima

## ENFRONTAR LES REALITATS

Sovint evadim les situacions que ens generen malestar, posant-les a un calaix on es fan més gran. Per aconseguir un benestar cal no reprimir aquests patiments sinó entendre'ls i intentar resoldre'ls.

**CAL TENIR PRESENT QUE PER CADA PERSONA I CADA SITUACIÓ ES NECESSITARAN UNES ESTRATÈGIES DIFERENTS**

# COM FIXAR ELS OBJECTIUS



## S - ESPECÍFIC

Cal que el propòsit marcat sigui clar i concret. Que digui clar el que es vol aconseguir.



## M- MESURABLE

Que es pugui saber quan s'ha aconseguit.



## A- ASSOLIBLE

Que sigui factible i estigui dins de les capacitats pròpies.



## R- REALISTA

Que es pugui fer, en general.



## T- PLANTEJAT PER ETAPES

Ha de poder estar seqüenciat per etapes.

La importància d'aquesta tècnica radica en elaborar propòsits que ajudin a la persona i que no li provoquin emocions negatives, com frustració.

# TÈCNIQUES GRUPALS

ENFOCADES A LA PRÀCTICA PROFESSIONAL AMB  
ELS USUARIS DEL RECURS DEL CRAE O AMB  
L'EQUIP DE PROFESSIONALS

## CANVI DE PERSPECTIVA

Sovint observem la realitat condicionada per tot el que ens hauria agradat tenir però no tenim. Aquest és un exercici que parteix d'aquesta perspectiva. Dins un grup una persona farà el paper de víctima amb les seves circumstàncies i la resta de contents amb la seva situació. Es tracta d'un rol-playing on es poden afegir diferents papers per reflexionar la subjectivitat en la qual mirem les realitats.

## TREBALLAR AMB LA INCERTESA

Per moltes de les circumstàncies amb les quals ens trobarem no tenim una recepta o una guia per solucionar-les. Caldrà ser capaços de fer gestions ràpides i potenciar les capacitats. Aquesta dinàmica tractarà de poder compartir amb la resta del grup alguna de les situacions on han hagut de resoldre amb el seu instint i reflexionar sobre com es van sentir.

## REFLEXIÓ SOBRE LA CONDUCTA

És important poder analitzar de quina forma es prenen les decisions i s'actua. Per tal de generar debat es planteja els tres elements de sentir, pensar i actuar i es demana que pensin quina és la cadena més correcta o la que més fan servir. A partir d'aquesta premissa es pot comentar com es senten i com porten la introspecció i la gestió emocional.

## ESTILS DE COMUNICACIÓ

Per tal de reflexionar sobre la forma de comunicar-nos amb la resta es proposa una activitat de rol-playing on les persones participants hi hauran d'exemplificar els models de passivitat, agressivitat i assertivitat. Podran comprovar com se senten quan actuen amb aquests patrons i com els fan sentir quan l'altra persona els tracta amb determinat estil. Es recomana un espai de reflexió avaluativa posterior a l'activitat.

## CONFLICTE, PROBLEMA O OPORTUNITAT

Es presentaran diferents situacions negatives mitjançant un mapa de situació, on parli dels implicats, les accions comeses, les seves realitats, etc. A partir d'aquí les persones implicades hauran de gestionar la situació des de fora. Un cop finalitzin els plantejaments suposats poden compartir alguna situació personal per veure com ho podien resoldre entre tot el grup.

AQUESTES ESTRATÈGIES PODEN ANAR TANT ENFOCADES A L'EQUIP DE PROFESSIONALS COM PER TREBALLAR AMB LES PERSONES USUÀRIES



# FORMES DE MANTENIR EL PROCÉS

BLOC V

## ITV PERSONAL

Consisteix a fer una valoració de l'estat personal de forma setmanal o mensual. La finalitat radica en poder analitzar la identitat des de diferents aspectes.

## CARTA AL TEU JO

Tracta d'escriure a un jo futur descrivint el present i preveient el futur. La finalitat tracta de poder fer un resum de la situació actual i valorar quines són les voluntats del futur. Pot ser per 1, 5 o 20 anys després.

## REVISIÓ D'ESCRITURA

Suposa una relectura de tot l'escrit anteriorment per comprendre la totalitat del punt amb el qual estava la persona i poder observar la seva evolució i situació actual.

# ALTRES RECURSOS A TENIR EN COMPTE

Idees per aportar benestar

## FIXAR ELEMENTS IMPORTANTS

Tenir en compte aquelles persones, llocs i situacions que generen felicitat



## MEDITACIÓ

Pot servir de gran ajuda en situacions d'angoixa

## CUIDAR L'ENTORN

Ser conscients de la importància que té allò que ens envolta in intentar que esiguem còmodes



## DEMANAR AJUDA

Treballar per poder demnar ajuda a persones de confiança si es considera que és necessari



**Cada persona pot establir els seus recursos que li aportin benestar i mantenir-los**

# Gràcies!

Haver pogut fer una guia com aquesta ha estat tot un plaer i espero que amb la lectura s'hagin pogut après alguna tècnica nova per millorar el benestar personal. Espero que com educadors i educadores socials pogueu aprofundir en la vostra gestió emocional i per qualsevol dubte o consell en referent a la guia aquest és el meu correu: [villarrealmartimaria@gmail.com](mailto:villarrealmartimaria@gmail.com)

## Referències bibliogràfiques:

David, S. (2018). *Agilidad emocional: Rompe tus bloqueos, abraza el cambio y triunfa en el trabajo y en la vida*. Sirio

Dettoni, P. (2017). *Educació emocional: guia d'intervenció*. Fundació Catalunya La Pedrera.  
[https://www.fundaciocatalunya-lapedrera.com/sites/default/files/2019-10/Guia\\_edu\\_emocional\\_PAE\\_2.pdf](https://www.fundaciocatalunya-lapedrera.com/sites/default/files/2019-10/Guia_edu_emocional_PAE_2.pdf)

Gardeta, A. (2016). *¿CÓMO CAMBIAR LAS EMOCIONES? EN EL TRIÁNGULO ESTÁ LA RESPUESTA*.

<http://gardetapsicoterapia.es/psicologia/como-cambiar-las-emociones-en-el-triangulo-esta-la-respuesta>

Navarro, L. (2021). *Apunts de classe*.

Traveset, M. (2005). *Enfocament sistèmic de l'educació emocional*.