**IES PAU CASESNOVES**
C/Joan Miró, 22 – 07300 INCA
Tlf.: 971 881710-11 Fax: 971 881713
iespaucasesnoves@educacio.caib.es

# DOSSIER
# INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

Recompilació i adaptació a càrrec del
Departament d'Orientació

**Boro Miralles**

## Document per al professorat

Curs 2005-06

ÍNDEX

INTRODUCCIÓ

**I. Documents per a la família**

a) L'adolescència més fàcil
b) Conviure amb adolescents
c) Decàleg per a pares i mares de fills adolescents
d) Cinc punts de la relació adult-adolescent

**II. Documents per als alumnes**

e) Per a una bona comunicació
f) Tenir cura de l'amistat

**III. Documents per al professorat**

a) Com assolir una bona comunicació emocional en 10 passes
b) Relat: "Regals de ràbia i rancúnia".

## *COM ASSOLIR UNA BONA COMUNICACIÓ EMOCIONAL EN 10 PASSES*

**1. Parlar amb la persona o persones adequades.**
Triar l'interlocutor just per abordar les qüestions a tractar.

**2. Cercar un lloc i moment tranquil.**
Es tracta de crear les millors condicions que propiciïn la disponibilitat a comunicar-se de les dues parts.

**3. Escoltar activament.**
He d'intentar comprendre quins són els sentiments i les idees que l'altra persona em vol transmetre.

**4. Reconèixer allò vertader.**
Es tracta que jo trobi la raó en el que l'altra persona defensa o manifesta. Concordar amb l'altre sempre és una passa per deixar de discutir.

**5. Empatia.**
Apropar-me a l'experiència de l'altre per arribar a comprendre el que està sentint.

**6. Diàleg clarificador.**
Fer una aproximació amistosa del problema, sense agressivitat, sense crits, sense desqualificacions de l'altre...
Mitjançant afirmacions positives aclarir el que l'altre m'ha dit per verificar que estic comprenent el missatge que m'està fent arribar. Fórmules: *"Sembla que el problema és ..."; "Aleshores el que m'estàs volent dir és que..."; "Si no ho he entès malament el conflicte ve de..."*

**7. Indagació per l'aclariment del problema.**
Identificar en què consisteix el conflicte i consensuar les qüestions més importants. Utilitz preguntes discretes per a saber millor com pensa i sent l'altra persona, quin és el vertader problema, que entri en detalls del que li preocupa.

**8. Expressió personal pròpia i de l'altre.**
Exprés sentiments tant positius com negatius amb afirmacions en primera persona, des de jo mateix, com ara: *"em sent..."*, i *no "tu ets, dius, exigeixes…"*. De la mateixa forma és important ressaltar aspectes positius de l'altra persona, des del cor, anant molt alerta amb els elogis manipuladors. L'altre captarà que és respectat i ho considerarà, encara que estiguin presents els motius del conflicte.

**9. Proposar solucions.**
Tractar cada tema i cercar possibles vies de resolució.

**10. Arribar a acords.**
Estudiar les propostes, avantatges i dificultats i arribar a acords possibles de dur a termini.

# Regals de ràbia i rancúnia

Ell era un professor compromès i recte, conegut també pels seus alumnes com un home just i comprensiu. En haver acabat les classes del darrer trimestre, abans de les vacances d'estiu, mentre el professor organitzava uns documents damunt la seva taula, se li va acostar un dels seus alumnes i de manera desafiant li va dir:

-Professor, si estic content d'haver acabat les classes és perquè no hauré d'escoltar més ximpleries i podré descansar de veure la seva cara avorrida.

L'alumne estava plantat, amb semblant arrogant i a l'espera que el professor reaccionàs ofès i descontrolat.

El professor mira l'alumne per un instant i tranquil·lament li va preguntar:

-Quan qualcú t'ofereix alguna cosa que no vols, la reps?

L'alumne es va quedar desconcertat per la calidesa de la sorprenent pregunta.

-Per suposat que no –va contestar amb to despectiu l'al·lot.

-Bé, –va prosseguir el professor- quan qualcú intenta ofendre'm o em diu alguna cosa desagradable, m'està oferint un "regal". En el teu cas, és una emoció de ràbia i rancor, que puc decidir no acceptar.

-No entenc a que es refereix –va dir confús l'alumne.

-És molt senzill –va replicar el professor-. Tu m'estàs oferint ràbia i menyspreu i si jo em sent ofès o em pos furiós, estaré acceptant el teu regal. I jo, amic meu, de veritat, preferesc obsequiar-me la meva pròpia serenitat. La teva ràbia passarà, però no tractes de deixar-me-la, perquè no m'interessa –va concloure el professor en to amable-. Jo no puc controlar el que tu dus al teu cor, però depèn de mi el que jo li carrec al meu. Cada dia, en qualsevol moment, tu pots triar quines emocions o sentiments vols posar dintre teu, i el que triïs, ho tendràs fins que decidisquis canviar-ho, perquè és tan gran la llibertat que ens dóna la vida, que fins i tot tenim l'opció d'amargar-nos o ser feliços. Que tenguis bones vacances!