

# BLOC 1:

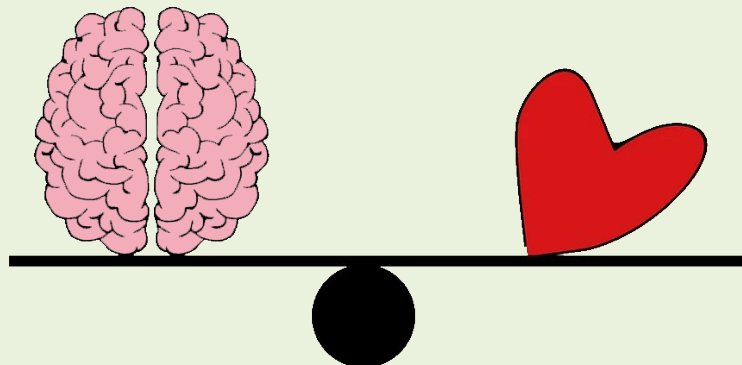
## CONTEXTUALITZACIÓ DE L'EDUCACIÓ EMOCIONAL





## Què és?

*“L'educació emocional és un procés educatiu, continu i permanent que pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals com a complement indispensable del desenvolupament cognitiu.”*



## Importància en l'esport

L'esport és un mitjà idoni per treballar les competències emocionals. Entre altres, millora els següents aspectes:

- ✓ Autocontrol emocional
- ✓ La intel·ligència emocional
- ✓ Relacions socials
- ✓ L'autoconsciència emocional

## Competències emocionals

1

Consciència emocional

2

Regulació emocional

3

Habilitats socio-emocionals

4

Autonomia personal

5

Habilitats de la vida i benestar



## Què són les emocions?

*“Estat físic que sorgeix de forma inconscient i involuntària com a resposta d'estímuls externs.”*

### Moment:

Precedeixen al sentiment.

### Intensitat:

Durada curta i intensa.

### Gestió:

Apareix de forma inconscient i involuntària. No es poden controlar, però es poden regular.



## Què són els sentiments?

*“Associació mental i reacció a les emocions de manera conscient, en base a les experiències viscudes.”*

### Moment:

Després de l'emoció.

### Intensitat:

Moderada.

### Gestió:

Es poden controlar reflexionant de forma conscient sobre l'emoció viscuda.



# EMOCIONS BÀSIQUES SEGONS GOLEMAN



 <p>ALEGRIA</p>	 <p>TRISTESA</p>	 <p>POR</p>
 <p>IRA</p>	 <p>SORPRESA</p>	 <p>FÀSTIC</p>