

Pla docent del curs:  
Com canalitzar les emocions  
negatives. REC9270473

## Objectiu general

Descobrir com funcionen les emocions negatives, identificar com afecten en les nostres accions i començar a desenvolupar recursos i habilitats per canalitzar-les.

## Objectius específics

- a) Identificar i reconèixer com es desenvolupen les teves emocions negatives i les d'aquells que t'envolten.
- b) Aprendre com les teves emocions negatives afecten el teu procés d'interpretació i afrontament de la realitat i com els teus estats emocionals t'afecten en el dia a dia.
- c) Reconèixer com i perquè vius les teves emocions negatives, quines característiques tenen i quins efectes provoquen en el teu estat d'ànim.
- d) Començar a treballar diferents tècniques de regulació emocional per prevenir els efectes nocius de les emocions negatives.

## Continguts

1. Introducció a les emocions.
2. Impacte de les emocions negatives sobre la raó, l'aprenentatge, la memòria i la presa de decisions.
3. Reconèixer les principals emocions negatives:
  - a. La Por
  - b. La Ira
  - c. La Tristesa
  - d. L'Ansietat i l'angoixa
  - e. La Vergonya
  - f. La Culpa

## Metodologia

L'acció formativa es centrarà en generar experiències d'anàlisi de les emocions pròpies i dels altres per mitjà de diferents activitats (literatura, cinema, cultura popular i introspecció...), amb objecte d'afavorir la creació d'un protocol d'actuació per regular les emocions.

## Sessió 1

Presentació i adaptació a l'entorn de treball.

Introducció a les emocions.

- a. Concepte d'emoció. Diferències entre emocions, sentiments, estat d'ànim i personalitat.
- b. Funcions de les emocions i la seva evolució
- c. Conceptes teòrics inherents a la Psicologia de l'emoció
- d. Reconèixer la diferència entre pensaments, accions i emocions
- e. Classificació de les emocions

## Sessió 2

Impacte de les emocions negatives sobre la raó, l'aprenentatge, la memòria i la presa de decisions.

- a. Emocions i la teoria dels marcs ("Framing")
- b. Esbiaixos cognitius
- c. Memòria i emoció
- d. Emocions i motivació
- e. Emocions i Presa de decisions

## Sessió 3

La Por.

- a. Autoobservació i reconeixement de l'emoció
  - i. Definició
  - ii. Trets característics
    1. Desencadenants
    2. Factors moduladors
    3. Funcions
    4. Efectes subjectius o sensacions
- b. Avaluació de la intensitat de les emocions
- c. Identificació de patrons de comportaments de la por

- i. Comportaments psicofisiològics
- ii. Expressió facial i postural
- iii. Expressió oral
- iv. Conductes d'afrontament
- d. Estratègies de regulació de la por

## Sessió 4

La Ira.

- a. Autoobservació i reconeixement de l'emoció
  - i. Definició
  - ii. Trets característics
    - 5. Desencadenants
    - 6. Factors moduladors
    - 7. Funcions
    - 8. Efectes subjectius o sensacions
- b. Avaluació de la intensitat de les emocions
- c. Identificació de patrons de comportaments de la Ira
  - i. Comportaments psicofisiològics
  - ii. Expressió facial i postural
  - iii. Expressió oral
  - iv. Conductes d'afrontament
- d. Estratègies de regulació de la Ira

## Sessió 5

La Tristesa.

- a. Autoobservació i reconeixement de l'emoció
  - i. Definició
  - ii. Trets característics
    - 1. Desencadenants
    - 2. Factors moduladors
    - 3. Funcions
    - 4. Efectes subjectius o sensacions

- b. Avaluació de la intensitat de les emocions
- c. Identificació de patrons de comportaments de la Tristesa
  - i. Comportaments psicofisiològics
  - ii. Expressió facial i postural
  - iii. Expressió oral
  - iv. Conductes d'afrontament
- d. Estratègies de regulació de la Tristesa

## Sessió 6

L'Ansietat i l'Angoixa.

- a. Autoobservació i reconeixement de l'emoció
  - i. Definició
  - ii. Trets característics
    - 1. Desencadenants
    - 2. Factors moduladors
    - 3. Funcions
    - 4. Efectes subjectius o sensacions
- b. Avaluació de la intensitat de les emocions
- c. Identificació de patrons de comportaments de l'Ansietat i l'Angoixa.
  - i. Comportaments psicofisiològics
  - ii. Expressió facial i postural
  - iii. Expressió oral
  - iv. Conductes d'afrontament
- d. Estratègies de regulació de l'Ansietat i l'Angoixa.

## Sessió 7

La Vergonya i la Culpa.

- a. Autoobservació i reconeixement de l'emoció
  - i. Definició
  - ii. Trets característics
    - 1. Desencadenants

2. Factors moduladors
  3. Funcions
  4. Efectes subjectius o sensacions
- b. Avaluació de la intensitat de les emocions
  - c. Identificació de patrons de comportaments de la Vergonya i la Culpa
    - i. Comportaments psicofisiològics
    - ii. Expressió facial i postural
    - iii. Expressió oral
    - iv. Conductes d'afrontament
  - d. Estratègies de regulació de la Vergonya i la Culpa.

## Sessió

8

Recuperacions, qualificació de l'alumnat i valoració del curs.

Aquesta sessió ha de servir per a poder superar aquelles activitats lliurades en el seu moment i la seva avaluació sigui no superada o incompleta.

No es podrà presentar, en aquesta sessió, el 50% de les activitats del curs, si en el seu moment no es va fer el corresponent lliurament.

La data de finalització de la formació, publicada al portal, no es podrà lliurar cap activitat, i els tutors, disposaran d'aquest dia per a introduir la qualificació final del curs segon els criteris d'avaluació de l'activitat formativa.

## Durada

La durada del curs és de 36 hores.

## Preu

100€

## Perfil de l'alumnat

Qualsevol perfil professional en general.

## Programari utilitzat

Per a realitzar aquesta formació cal disposar del programa flash per a la reproducció dels vídeos penjats al campus virtual.

## Avaluació

Per a superar el curs s'han lliurar totes les activitats i haver obtingut la qualificació d'apte en un 80 % d'aquestes.

Es imprescindible haver superat també l'última activitat dins del 80%. La qualificació final del curs serà APTE, NO APTE o NO PRESENTAT.

## Tutors

Carles Perni Garcia

### **Important:**

- Qualsevol curs que no tingui una matrícula mínima d'alumnes, pot ser anul·lat.
- Una vegada que el curs estigui iniciat no es retornarà cap import de la matrícula.