

Guia didàctica

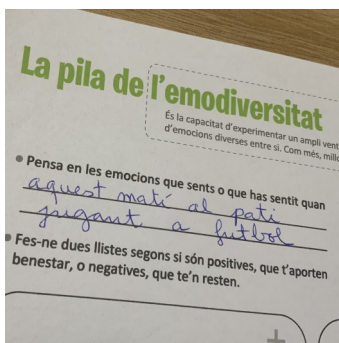
La pila de l'emodiversitat

La funció d'una pila elèctrica és emmagatzemar energia. La de l'emodiversitat es carrega d'emocions, que també sentim vibrar en intensitats diferents, dins nostre, i que ens activen, ens motiven i ens mouen a fer coses. Com qualsevol altra bateria elèctrica, disposa d'un pol positiu per a les emocions que ens aporten benestar i un altre de negatiu per a les que ens en resten, totes elles necessàries per a la vida i per respondre a tot allò que hi passa.

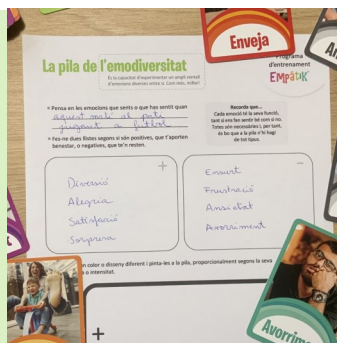
La pila de l'emodiversitat és un recurs del programa d'entrenament de l'empatia, Empàtik, que ens permet identificar les emocions que sentim en un moment o context concret, que despleguen l'emodiversitat i que reforcen la consciència emocional. En aquesta guia hi trobaràs un parell d'activitats per fer i un model per utilitzar amb infants, adolescents o persones adultes, tant en grup com individualment.

Com funciona la pila?

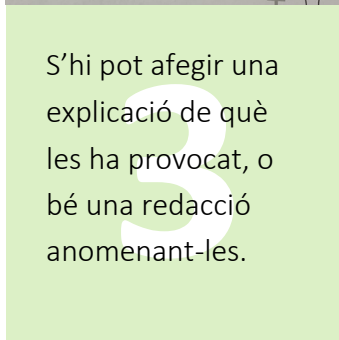
Per fer l'activitat només cal seguir sis passos, i es pot enriquir o adaptar de mil maneres depenent dels objectius i les necessitats de cada persona o grup. Un cop familiaritzats amb ella, us pot ser útil a l'hora de compartir o parlar de com us sentiu.



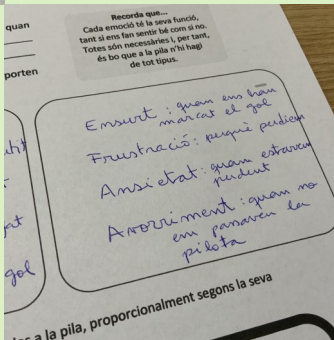
1
Ecolliu-ne una situació, moment o context concret i pensar en les emocions sentides.



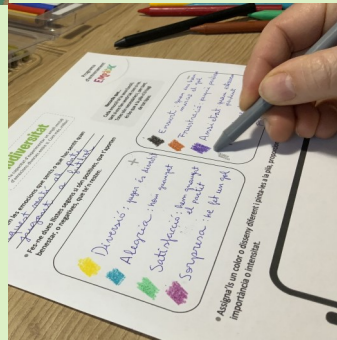
2
Feu dues llistes, separant les emocions que ens aporten benestar de les que ens en resten.



3
S'hi pot afegir una explicació de què les ha provocat, o bé una redacció anomenant-les.



4
Assigneu un color o disseny diferent a cada emoció. Cadascú el que li sembli més adient.



5
Dibuixeu-les a proporció segons la seva importància o intensitat, i pintareu la pila. Cadascú a la seva manera.



6
Responeu les preguntes de la Fi d'entrenament per integrar els aprenentatges i ser-ne conscients.

Què és l'emodiversitat?

L'emodiversitat és la capacitat de sentir i anomenar un ampli ventall d'emocions diverses entre si, i abraçar tant les emocions positives, que ens aporten benestar, com les negatives, que ens en resten.

El concepte d'emodiversitat va aparèixer l'any 2014 a partir d'un [estudi*](#) massiu, que n'estudia els efectes, publicat a la revista *Journal of Experimental Psychology*, en el qual es demostrava que les persones amb una rica emodiversitat, independentment de si les emocions eren positives o negatives i de la seva proporció, utilitzaven fins a un 25% menys els serveis mèdics. També es va arribar a la conclusió que, quan la tristesa es combinava amb altres emocions com l'alegria, l'esperança, l'agraïment, l'ansietat, la por o el sentiment de culpa, entre altres, el risc de desenvolupar una depressió era molt menor.

Així doncs, de la mateixa manera que la biodiversitat representa un element clau per a la salut d'un ecosistema, l'emodiversitat ho és també per a la de les persones, tant física com mental.

Consciència emocional

“És la capacitat per prendre consciència de les pròpies emocions i també de les dels altres, incloent-hi l'habilitat per captar el clima emocional d'un context determinat.” (Bisquerra, R., 2007)

És clau a l'hora de desenvolupar una àmplia emodiversitat, i segons Bisquerra, té en compte aspectes com:

La presa de consciència de les pròpies emocions. – La capacitat de percebre amb precisió els propis sentiments i emocions; identificar-los i etiquetar-los. Té en compte la possibilitat d'experimentar emocions múltiples i de reconèixer la incapacitat de prendre consciència dels propis sentiments degut a la inatenció selectiva o a dinàmiques inconscients.

Donar nom a les emocions. – És l'eficàcia en l'ús del vocabulari emocional adequat i de les expressions disponibles en un context cultural determinat per designar els fenòmens emocionals.

Comprensió de les emocions dels altres. – És la capacitat de percebre amb precisió les emocions i sentiments dels altres i d'implicar-se empàticament en les seves vivències emocionals. Inclou la perícia de servir-se de les claus situacionals i expressives (comunicació verbal i no verbal) que tenen un cert grau de consens cultural per al significat emocional.

Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament. – Els estats emocionals incideixen en el comportament i aquests en l'emoció; ambdós es poden regular per la cognició (raonament, consciència). Emoció, cognició i comportament estan en interacció contínua, de manera que resulta difícil discernir què és el primer. Moltes vegades pensem i ens comportem en funció de l'estat emocional.

Empatia i emocions

El pas “sentir” del Programa Empàtik està centrat en el desenvolupament de la consciència, la regulació i l'autonomia emocionals. Ampliar el vocabulari i aprofundir en el coneixement i la regulació de les emocions és clau a l'hora d'empatitzar i acompanyar emocionalment els altres, per això s'han creat materials didàctics com la Pila de l'emodiversitat o les Cartes d'entrenament, que hi paren atenció.

* [Quoidbach, J., Gruber, J., Mikolajczak, M., Kogan, A., Kotsou, I., & Norton, M. I. \(2014\). Emodiversity and the emotional ecosystem. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143\(6\), 2057–2066.](#)

Propostes per treballar amb la pila de l'emodiversitat

ACTIVITAT 1: Quines emocions carreguen la meva pila?

Objectius específics:

- Activar i desenvolupar la consciència emocional.
- Ampliar l'emodiversitat i el vocabulari emocional.
- Anomenar i compartir emocions amb els altres.



Descripció de l'activitat:

Per començar, parla de l'emodiversitat i la seva relació amb la salut i l'empatia. Conèixer l'objectiu de l'activitat és important perquè l'aprenentatge sigui significatiu.

Utilitza la metàfora de la pila elèctrica i la seva capacitat d'acumular energia per explicar l'activitat, i compara-la amb les emocions, que carreguen la pila emocional de cadascú.

Parla dels pols positiu i negatiu, tots dos imprescindibles per fer circular l'energia. Pots utilitzar els símbols matemàtics de suma i resta per parlar de les emocions positives i negatives segons si aporten o resten benestar, i que no n'hi ha de bones ni de dolentes, encara que preferim sentir les positives. Totes són necessàries per viure; ens mouen, ens frenen, ens activen, ens motiven...

Com passa amb l'energia, les emocions es poden regular, augmentant i reduint la seva intensitat.

Un cop feta la introducció, adaptada a l'edat i a la maduresa del teu alumnat, podeu començar l'activitat:

- Escolliu un moment concret, per exemple, durant o després d'una activitat com ara una sortida o unes colònies, una situació real o hipotètica de conflicte o dificultat, el moment present... O també un context més global, com per exemple "a l'escola", "de vacances", "a casa"...
- Dediqueu uns minuts a connectar emocionalment amb aquest moment i ser conscients de les emocions que hi estan vinculades. Si hi vols aprofundir una mica més, pots demanar que identifiquin què les ha provocat, com les senten per dins o com les expressen.
- Demana que en facin dues llistes segons si són positives o negatives, assignant-los un color diferent a cadascuna.
- I ja les podran dibuixar i pintar dins de la pila, a partir del pol que els correspongui, i a proporció segons la seva importància o intensitat. Deixa que flueixi la creativitat i evita utilitzar qualsevol referència que relacioni emocions amb colors o imatges concretes.
- Aquesta és una activitat d'introspecció. Si t'interessa que la comparteixin amb la resta, explica-ho bé abans de començar per si es volguessin reservar algunes emocions per a la seva intimitat.
- Dediqueu uns minuts a respondre a les preguntes de la Fi d'entrenament que trobaràs a l'última pàgina d'aquesta guia, que faciliten el procés de metacognició, per tancar l'activitat. Recorda que és una part molt important de l'entrenament.

Tingues present que:

- Per fer aquesta activitat cal que tinguin un cert vocabulari emocional. Et recomano utilitzar les cartes d'entrenament Empàtik o qualsevol altre recurs que faci de referència, com una llista o un diccionari d'emocions, per ampliar i reforçar el vocabulari que ja tenen.
- Adapta l'activitat a la seva maduresa i capacitats. Si encara no dominen les proporcions, poden dibuixar emoticones, taques de colors o figures geomètriques de diferents mides i colors.
- És important que representin les emocions que senten, tant si només són positives com negatives, o bé si hi ha diversitat, cal que les validis totes i els transmetis que no n'hi ha de bones ni de dolentes.

ACTIVITAT 2: Quines emocions carreguen la pila dels altres?

Objectius específics:

- Activar i desenvolupar la consciència emocional.
- Ampliar l'emodiversitat i el vocabulari emocional.
- Activar i desenvolupar l'acció empàtica i la part cognitiva i emocional de l'empatia.



Descripció de l'activitat:

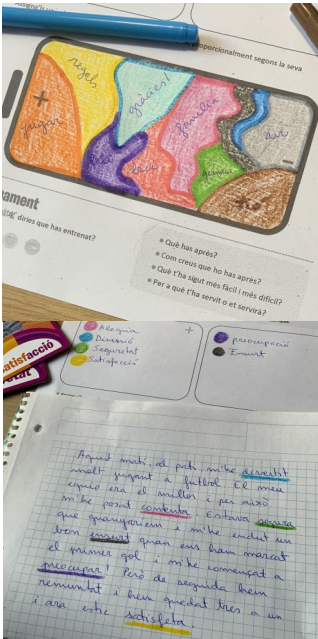
Un cop s'hagin familiaritzat amb el recurs de la pila i l'hagin posat en pràctica en primera persona, podeu pensar en les emocions que carreguen la pila dels altres. Et recomano fer l'activitat en parelles o en grups de tres o quatre com a màxim. També la pots fer individualment si ho consideres oportú.

- A partir d'imatges de situacions concretes, s'hauran d'inventar què hi passa i deduir les emocions dels personatges que hi surten per pintar la pila de l'emodiversitat d'un o de cadascun d'ells. Valora si vols que tothom tingui la mateixa imatge o bé que cada grup treballi amb una de diferent. Pots utilitzar fotografies, dibuixos, escultures o vídeos; descarregades d'internet, familiars o personals. L'exercici us pot servir per comentar obres d'art, notícies, documentals...
- Podeu utilitzar el recurs com a activitat de comprensió lectora, aprofundint en cadascuna de les emocions que carreguen la pila dels personatges d'un conte, d'un text, una notícia o bé el capítol del llibre de lectura, identificant què les ha provocat, quines conductes i accions en deriven, si les regulen d'alguna manera... O també, les emocions que han sentit durant la lectura.
- Dediqueu uns minuts a respondre les preguntes de la Fi d'entrenament que trobaràs a l'última pàgina d'aquesta guia, que faciliten el procés de metacognició, per tancar l'activitat. Recorda que és una part molt important de l'entrenament.

Tingues present que:

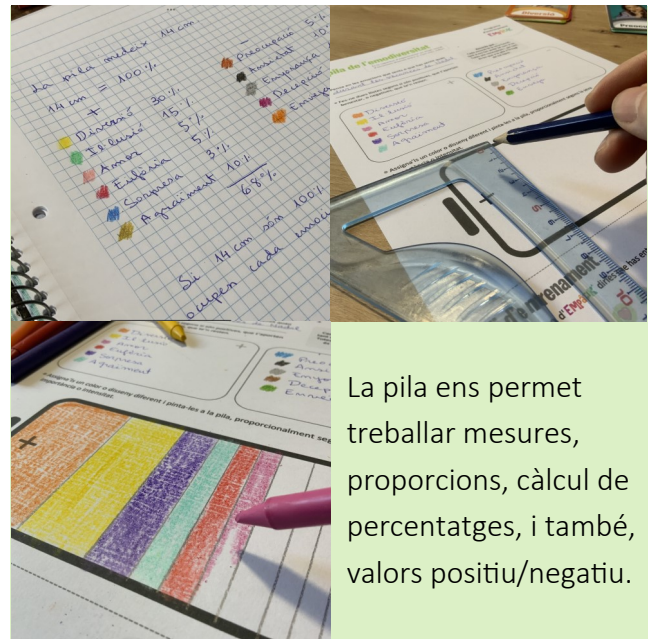
- Us aconsello que feu servir situacions hipotètiques, com, per exemple, un assetjament escolar, la mort d'un ser estimat, possibles situacions de conflicte... I, en el cas que decidiu utilitzar la pila per parlar de situacions reals, que sigui amb el permís, la complicitat i la participació de les persones implicades, que són les úniques que poden expressar quines emocions carreguen la seva pila.

Variacions diferents de la pila i com enriquir-la



El disseny de la pila ha de ser únic i personal.

Podem començar o concloure l'activitat amb una narració.



La pila ens permet treballar mesures, proporcions, càlcul de percentatges, i també, valors positiu/negatiu.

Fi d'entrenament:

Les activitats del Programa Empàtik finalitzen, sempre, amb les preguntes de la Fi d'entrenament, que activen la metacognició i ajuden a prendre consciència dels aprenentatges assolits, identificar els mecanismes que s'han utilitzat per arribar-hi i les fortaleses que han facilitat el camí, els quals donen sentit a l'aprenentatge i fan que sigui significatiu.

Com que es tracta d'un entrenament, les activitats es poden repetir de forma més o menys periòdica. Les preguntes de la Fi d'entrenament permeten observar l'evolució de l'aprenentatge al llarg del temps; per això pot ser interessant fer-ne un registre.

Preguntes de la Fi d'entrenament: (fi de final i de finalitat)

- Què has après fent aquesta activitat?
- Com creus que ho has après? Quins passos d'Empàtik has entrenat per arribar-hi?
- Què t'ha semblat més fàcil? I més difícil? T'ha sorprès alguna cosa?
- Per què creus que et pot ser útil?

Si veus que els falta maduresa o els falta l'hàbit per arribar a conclusions per si mateixos, pots simplificar les preguntes o guiar les respostes a partir de les teves observacions.



Segueix el QR i trobaràs més informació i [recursos didàctics del programa Empàtik](#) per descarregar:

La pila de l'emodiversitat

Capacitat d'experimentar i anomenar un ampli ventall d'emocions diverses entre si.

Programa
d'entrenament

EmpàtiK®

- Pensa en les emocions que sents o has sentit quan

- Escriu les que t'aporten benestar (positives), en una llista i les que te'n resten (negatives) a l'altra:

emocions +

emocions -

Recorda que...

Cada emoció té la seva funció, tant si ens fa sentir bé com si no. Totes són necessàries i és bo que a la teva pila n'hi hagi de tot tipus.

Escull un color o disseny per a cadascuna i pinta-les a la silueta de la pila, ocupant l'espai que li correspongui segons la seva importància o intensitat.



© Júlia Prunés Massaguer 2024

Fi de l'entrenament

Quins passos d'EmpàtiK diries que has entrenat?



- Què has après?
- Com creus que ho has après?
- Què ha estat més fàcil? I més difícil?
- Per a què t'ha servit o et servirà?