



GIMNÀSTICA EMOCIONAL

Som el que entrenem cada dia!

Com hem d'educar les emocions dels nostres infants?

Entrenar-nos per acompanyar

www.gimnasticaemocional.com

info@gimnasticaemocional.com

1



20% Teoría

80% Práctica

Som el que entrenem cada dia!



www.gimnasticaemocional.com

info@gimnasticaemocional.com

2

GIMNÀSTICA EMOCIONAL

Som el que entrenem cada dia!



Comencem a entrenar:
Consciència plena!

www.gimnasticaemocional.com info@gimnasticaemocional.com

3

GIMNÀSTICA EMOCIONAL

Som el que entrenem cada dia!

Hola a tots ! a totes!
 Estic superfeliç d'estar aquí amb vosaltres.
 Espero que ens ho passem molt bé, que
 aprenguem molt i que tot plegat us serveixi per ser
 cada dia millors persones.
 Si vosaltres teniu la percepció d'estar bé, tot al
 vostre voltant fluirà i els altres també ho estaran.
 A aquest estat emocional se li diu, FELICITAT.
 Preparats i preparades? Comencem?

www.gimnasticaemocional.com info@gimnasticaemocional.com

4



GIMNÀSTICA EMOCIONAL


Som el que entrenem cada dia!

Patrons i Percepció

www.gimnasticaemocional.com

info@gimnasticaemocional.com

5



GIMNÀSTICA EMOCIONAL


Som el que entrenem cada dia!

Conèixer com funciona
el nostre cervell ens dona eines
per tractar amb respecte les
seves etapes evolutives
i els seus processos emocionals
i ens ajuda a crear vincles forts
i estables.


www.gimnasticaemocional.com

info@gimnasticaemocional.com

6


GIMNÀSTICA EMOCIONAL

Som el que entrenem cada dia!



Neuroanatomia funcional

www.gimnasticaemocional.com info@gimnasticaemocional.com

7


GIMNÀSTICA EMOCIONAL

Som el que entrenem cada dia!


Paul McLean
(1913-2007)
Teoria del
Cervell Triuni
Anys 60-70

Recordeu: obsoleta!!!!



www.gimnasticaemocional.com info@gimnasticaemocional.com

8


GIMNÀSTICA EMOCIONAL

Som el que entrenem cada dia!

Teoria del **CERVELL TRIUNI**
Paul McLean (dècada 60's)

Regió Cortical
NEOCÒRTEX

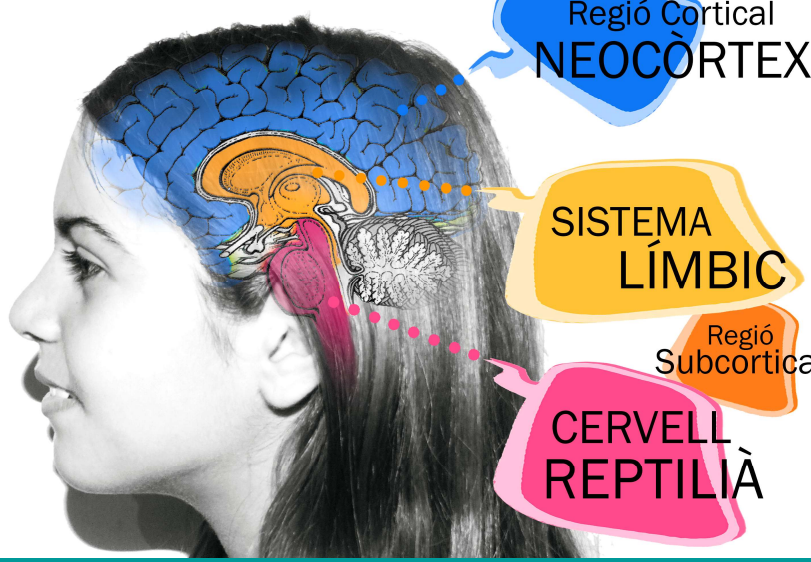
SISTEMA LÍMBIC

Regió Subcortical


CERVELL REPTILIÀ

LILIANA NAVARRETE FA

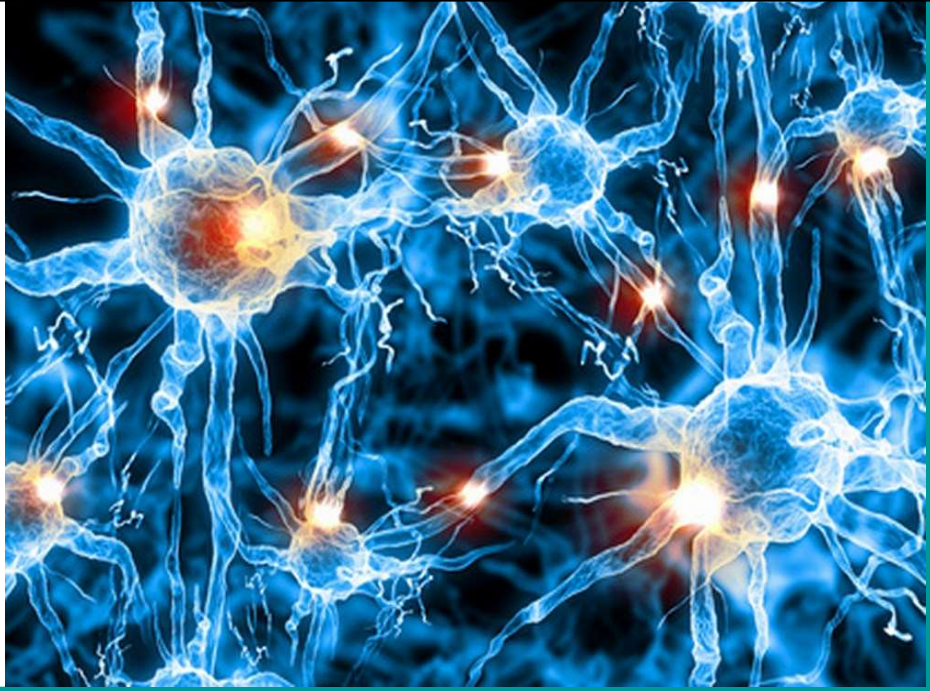
www.gimnasticaemocional.com info@gimnasticaemocional.com



9


GIMNÀSTICA EMOCIONAL

Som el que entrenem cada dia!



www.gimnasticaemocional.com info@gimnasticaemocional.com

10


GIMNASIA EMOCIONAL

L'ESPAI SINÀPTIC


Som el que entrenem cada dia!



www.gimnasticaemocional.com

info@gimnasticaemocional.com

11


GIMNASIA EMOCIONAL

Som el que entrenem cada dia!



EL CONNECTOMA

www.gimnasticaemocional.com

info@gimnasticaemocional.com

12

Som el que entrenem cada dia!

Formación sináptica o sinaptogénesis

Poda sináptica

Poda sináptica

Iglesias, J.; Eriksson, J.; Grize, F.; Tomassini, M.; Villa, A. (2005). "Dinámica de la poda en redes neuronales estimulantes a gran escala simuladas". BioSystems

www.gimnasticaemocional.com

info@gimnasticaemocional.com

13

Som el que entrenem cada dia!


Com els ajudem?

1. Oferint estímuls (sensorials, motors i lingüístics) adequats a l'edat.
2. Donar suport a la seva iniciativa d'exploració.
3. Una bona alimentació i una higiene de la son per consolidar aquests aprenentatges.
4. Aprendre coses noves, consolidar vocabulari i entrenar allò que han après.
5. Evitar als nivells d'estrès.
6. Introduir els límits amb amor i coherència.

www.gimnasticaemocional.com

info@gimnasticaemocional.com

14




 GIMNÀSTICA EMOCIONAL

Som el que entrenem cada dia!

Com empoderar-los i guiar-los
 perquè siguin autònoms i
 respectuosos amb ells
 mateixos i amb les persones
 que els envolten?

www.gimnasticaemocional.com


15



 GIMNÀSTICA EMOCIONAL

Som el que entrenem cada dia!

PLASTICITAT CEREBRAL



www.gimnasticaemocional.com

info@gimnasticaemocional.com

16

 GIMNASIA EMOCIONAL


Som el que entrenem cada dia!

Les NEURONES

MIRALL

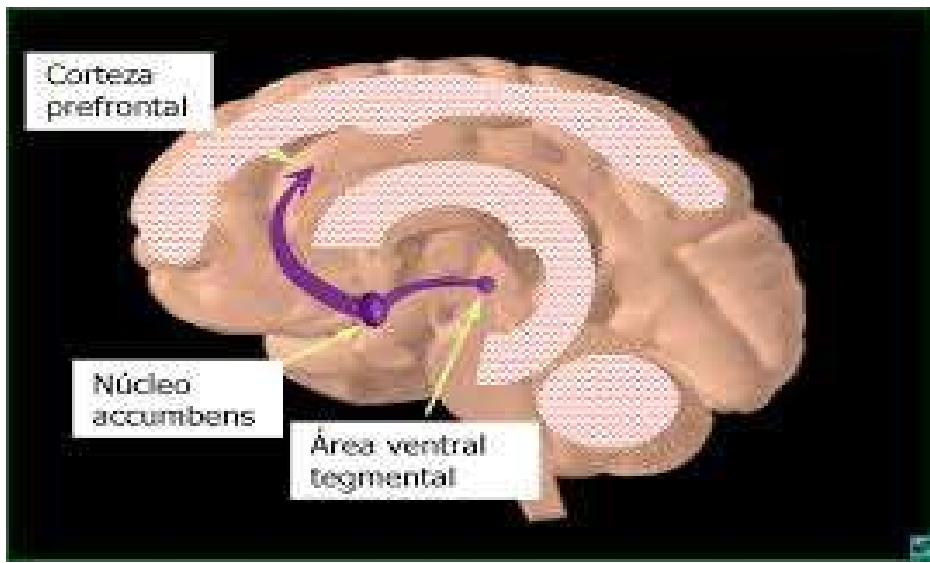
www.gimnasticaemocional.com info@gimnasticaemocional.com

17

 GIMNASIA EMOCIONAL

EL CENTRE DE PLAER

Som el que entrenem cada dia!



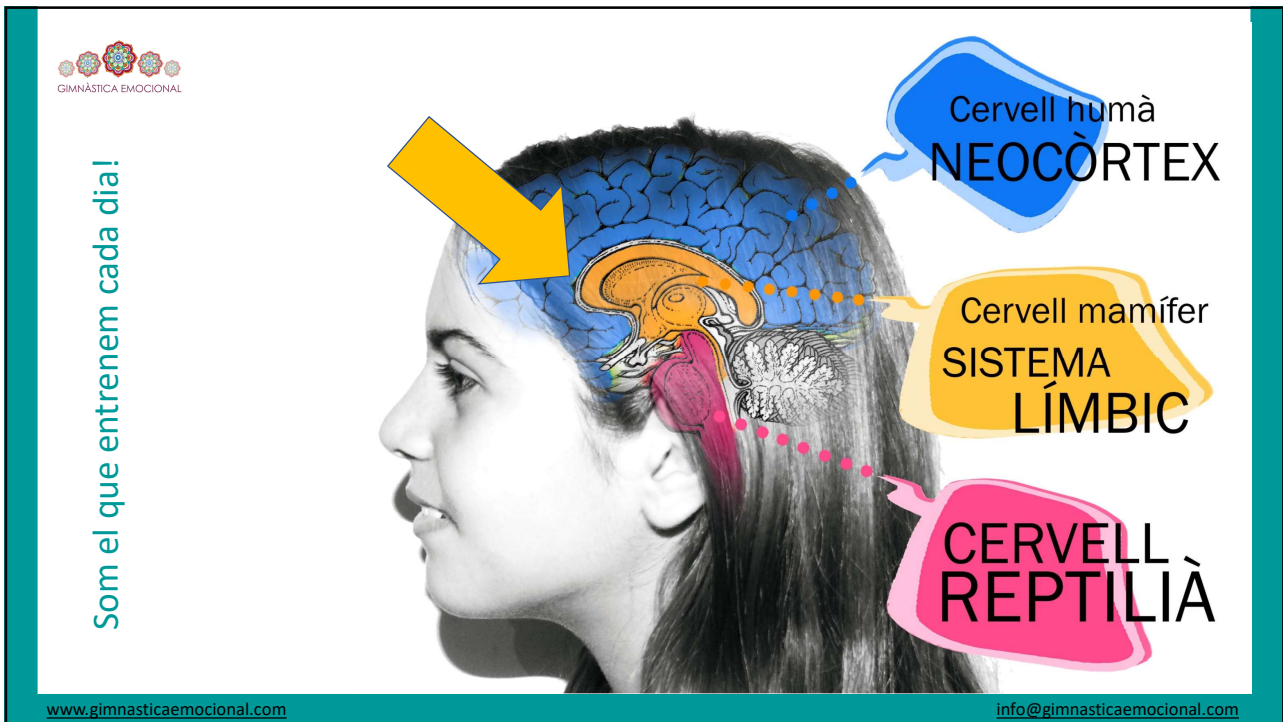
Corteza prefrontal

Núcleo accumbens

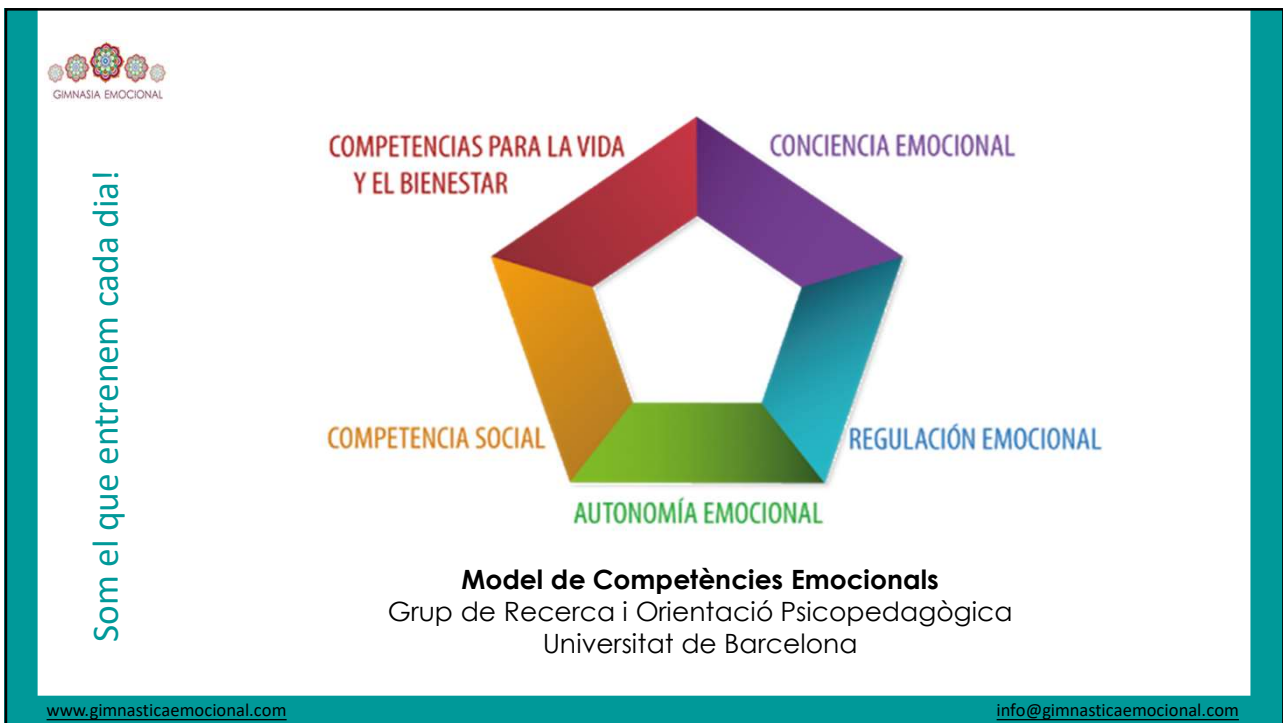
Àrea ventral tegmental

www.gimnasticaemocional.com info@gimnasticaemocional.com

18



19



20




Som el que entrenem cada dia!


QUAN SENTIM EMOCIONS, EMOCIONS I SENTIMENTS, ÉS EL MATEIX?

www.gimnasticaemocional.com info@gimnasticaemocional.com

21




Som el que entrenem cada dia!




RESPOSTA COMPORTAMENTAL **RESPOSTA FISIOLÒGICA** **RESPOSTA COGNITIVA**

www.gimnasticaemocional.com info@gimnasticaemocional.com

22


GIMNÀSTICA EMOCIONAL

Som el que entrenem cada dia!



www.gimnasticaemocional.com info@gimnasticaemocional.com

23


GIMNÀSTICA EMOCIONAL

Som el que entrenem tots els dies!



www.gimnasticaemocional.com http://universodeemociones.com/portfolio_page/ira/
info@gimnasticaemocional.com

24

FÀSTIC

GIMNASIA EMOCIONAL

Som el que entrenem tots els dies!

Aversión

Rechazo

Aprensión

ASCO

Repelús

Repugnancia

Repulsi3n

Náusea

<http://universodeemociones.com/que-le-ocurre-a-nuestro-cuerpo-al-experimentar-emociones/>

www.gimnasticaemocional.com

info@gimnasticaemocional.com

25

TRISTESA

GIMNASIA EMOCIONAL

Som el que entrenem tots els dies!

Frustraci3n

Infelicitat

Desafecto

Melancolia

Pesimismo

Desgana

Aburrimiento

Noctàlgia

Soledat

Tristeza

Desoluci3n

Humillaci3n

Desamor

Desesperaci3n

Desilusi3n

Resignaci3n

Agonia

Amargura

Diagusto

Desconsuelo

Depresi3n

Dolor

Duelo

Pena

Pesar

Afici3n

Abandono

Tristeza

http://universodeemociones.com/portfolio_page/tristeza/

www.gimnasticaemocional.com

info@gimnasticaemocional.com

26

FELICITAT

GIMNASIA EMOCIONAL

www.gimnasticaemocional.com

http://universodeemociones.com/portfolio_page/felicidad/

info@gimnasticaemocional.com

29

Com els ajudem?

GIMNASIA EMOCIONAL

Som el que entrenem cada dia!

1. Recordant que tenen un cervell plàstic i que els podem acompanyar en l'adquisició d'hàbits i rutines saludables i també a canviar els patrons que no els són útils.
2. Sabent que som un exemple i que educa més el que fem i com ens mostrem que totes les paraules que fem servir.
3. Que el cervell és addicta per fer-nos sentir bé i que hi ha coses amb les quals hem de vigilar (menjar, pantalles, etc.)
4. Que les emocions no les podem controlar, però si el procés mental per crear sentiments adaptatius que ens facin tenir una bona percepció del nostre benestar personal.

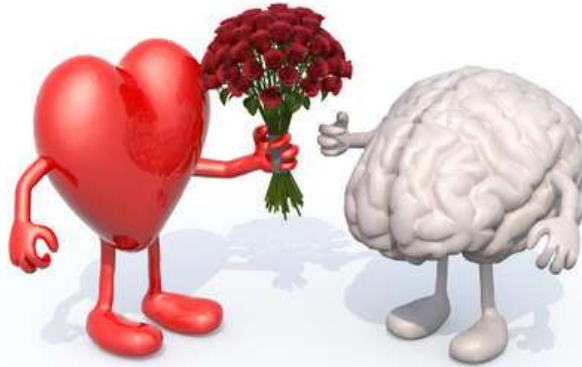
www.gimnasticaemocional.com

info@gimnasticaemocional.com

30



Som el que entrenem cada dia!



COM ESTEU?

Quines paraules boniques us regalaríeu????

www.gimnasticaemocional.com

info@gimnasticaemocional.com

31



GIMNÀSTICA EMOCIONAL

MOLTES GRÀCIES!!!

www.gimnasticaemocional.com

info@gimnasticaemocional.com

32