

Cuprins

Cuvânt înainte	9
-----------------------------	----------

Prefață	13
----------------------	-----------

CAPITOLUL 1 - Delimitări conceptuale. Înțelegerea emoțiilor

1.1. Ce sunt emoțiile?	15
1.2. Cum se formează emoțiile?	17
1.3. Teorii reprezentative ale dezvoltării socio-emoționale	19
1.4. Aplicații practice	21

CAPITOLUL 2 - Clasificarea emoțiilor. Complexitatea vieții emoționale

2.1. Emoțiile primare	23
2.2. Aplicații practice	28
2.3. Emoțiile secundare	35
2.4. Emoțiile funcționale și emoțiile disfuncționale	42
2.5. Aplicații practice	45

CAPITOLUL 3 - Importanța emoțiilor în viața personală. Dinamica emoțională

3.1. Rolul emoțiilor	49
3.2. Funcțiile emoțiilor	51
3.3. Decodificarea emoțiilor	54
3.4. Aplicații practice	58
3.5. Influența emoțiilor asupra proceselor psihice	61
3.6. Aplicații practice	63
3.7. Reacții emoționale	67
3.8. Aplicații practice	69
3.9. Provocări actuale. Spațiul virtual și emoțiile	70
3.10. Aplicații practice	75

CAPITOLUL 4 - Tehnici de intervenție pentru managementul emoțional

4.1. Premise ale intervenției: procesualitatea răspunsului emoțional, distorsiunile cognitive și mecanismele de coping	81
4.1.1. Procesualitatea răspunsului emoțional	81

4.1.2. Distorsiunile cognitive	85
4.1.3. Mecanisme maladaptative de coping	91
4.2. Tehnici de intervenție la nivel cognitiv	94
4.2.1. Tehnici de terapie cognitivă	94
4.2.2. Tehnici de modificare a gândurilor iraționale	96
4.2.3. Tehnici de dezatașare față de gânduri	98
4.2.4. Tehnici de rezolvare de probleme și de inoculare a stresului	101
4.2.5. Aplicații practice	104
4.3. Tehnici de intervenție la nivel comportamental	110
4.3.1. Autocontrolul	110
4.3.2. Antrenamentul asertiv	112
4.3.3. Aplicații practice	114
4.4. Tehnici de intervenție la nivel somatic	118
4.4.1. Tehnici de relaxare	118
4.4.2. Tehnici de respirație	122
4.4.3. Tehnici de mindfulness	124
4.4.4. Aplicații practice	126
4.5. Managementul emoțiilor intense. Furia	130
4.6. Aplicații practice	136

CAPITOLUL 5 - Determinante socio-emoționale ale unei vieți personale și profesionale de calitate

5.1. Empatia – componentă a inteligenței emoționale	139
5.2. Agilitatea și reziliența emoțională	145
5.3. Aplicații practice	148
5.4. Competența socio-emoțională	151
5.5. Competența socio-emoțională a profesorilor	154

<i>Resurse auxiliare pentru dezvoltarea emoțională</i>	163
---	-----

<i>În loc de epilog</i>	209
--------------------------------------	-----

<i>Bibliografie</i>	212
----------------------------------	-----

Prefață

Prezentul este tot mai adesea marcat de incertitudine, iar viitorul pare să se definească prin complexitate și imprevizibil. Ne aflăm într-o lume care se transformă într-un ritm amețitor, în care granițele dintre domenii se estompează, iar adaptabilitatea devine moneda de schimb a reușitei. Tehnologia, fluxul continuu de informații și provocările sociale ne influențează profund modul în care gândim, simțim și interacționăm. Trăim într-o eră în care competențele emoționale sunt la fel de importante – dacă nu chiar mai importante – decât cunoștințele academice sau expertiza profesională.

Astăzi, nu doar inteligența cognitivă contează, ci mai ales capacitatea de a înțelege și gestiona emoțiile – ale noastre și ale celor din jur. Futurologii și psihologii deopotrivă susțin că abilitățile-cheie ale viitorului sunt învățarea continuă, flexibilitatea mentală și echilibrul emoțional în fața incertitudinii. Într-o lume în care stresul, anxietatea și presiunea socială devin omniprezente, dezvoltarea inteligenței emoționale nu mai este un „bonus” pentru cei preocupați de dezvoltare personală, ci o nevoie reală, profundă și urgentă.

Pornind de la aceste realități, am conceput cartea de față ca pe un instrument de reflecție și acțiune. **„Managementul emoțiilor. Ghid pentru dezvoltare socio-emoțională”** este rezultatul unei colaborări interdisciplinare între trei autori: un psihoterapeut, un consilier școlar și un profesor de pedagogie. Fiecare dintre noi a adus în acest proiect o perspectivă unică, modelată de experiența directă în lucrul cu oamenii, de ani de formare teoretică și practică, dar mai ales de convingerea comună că echilibrul emoțional este fundamentul unei vieți împlinite – indiferent de vârstă, profesie sau context.

Scrierea acestei cărți a fost, în sine, un exercițiu de inteligență emoțională. A presupus armonizarea unor stiluri diferite, a unor moduri distincte de a înțelege și transmite realitatea emoțională, dar care, în esență, au avut același scop: să oferim un ghid clar, aplicabil și ancorat în realitatea cotidiană. Ne-am propus să creăm o lucrare care să îmbine rigoarea științifică cu accesibilitatea limbajului, teoria cu practica, introspecția personală cu perspectivele educaționale și sociale.

Această carte nu este doar un manual de tehnici sau un catalog de concepte. Este o invitație sinceră la explorarea propriei lumi interioare. Am structurat conținutul astfel încât să ofere un parcurs logic și coerent, dar și deschidere spre reflecție personală. Cititorul va regăsi teme fundamentale precum: natura și clasificarea emoțiilor, identificarea și exprimarea lor autentică, tehnici de gestionare și reglare emoțională, dezvoltarea empatiei, rezilienței și abilităților sociale, precum și construirea unor relații sănătoase în contexte personale, educaționale și profesionale.

În paginile care urmează, răspundem la întrebări esențiale: *Ce sunt emoțiile și ce rol au ele în viața noastră? Cum le recunoaștem, cum le putem înțelege și gestiona mai*

eficient? Ce impact au emoțiile asupra deciziilor, relațiilor și sănătății noastre mintale? Cum pot fi cultivate empatia, starea de bine și echilibrul interior în mijlocul provocărilor cotidiene? Răspunsurile nu vin sub forma unor rețete rigide, ci sub forma unor repere validate științific, însoțite de exerciții, reflecții și sugestii practice.

Ne-am dorit să oferim un instrument util nu doar specialiștilor în educație și sănătate mintală, ci și tuturor celor interesați de dezvoltarea lor emoțională. Această carte este destinată profesorilor, diriginților, consilierilor, părinților și studenților din domeniul științelor educației, dar și oricui simte nevoia de a-și înțelege mai bine propriile trăiri și dinamica relațiilor în care este implicat. Emoțiile nu sunt un apanaj al celor „sensibili”, ci o parte intrinsecă a ființei umane – o sursă de energie, semnificație și transformare, atunci când sunt recunoscute și integrate conștient.

Un accent aparte în această lucrare îl constituie integrarea competențelor emoționale în educație. Profesorul, ca formator de caractere, are nevoie nu doar de cunoștințe și metodologie, ci și de o înaltă conștientizare emoțională, care să-i permită să creeze relații autentice și un climat educațional sănătos. Inteligența emoțională nu este doar un avantaj competitiv, ci o condiție esențială pentru o carieră didactică sustenabilă și împlinită.

Într-un peisaj social dominat de presiuni externe, conectivitate digitală și agitație permanentă, agilitatea emoțională – așa cum o definește psihologul Susan David – devine o resursă vitală. Ea înseamnă capacitatea de a rămâne flexibil în fața emoțiilor dificile, de a le înțelege ca pe niște mesaje valoroase despre sine și lume, și de a acționa în acord cu valorile personale, nu în reacție automată la disconfort. Cultivarea acestei agilități presupune deschidere, autocompasiune și curaj – calități pe care această carte își propune să le susțină și să le dezvolte în cititor.

În final, sperăm ca acest ghid să fie pentru fiecare cititor mai mult decât o lectură: să devină un partener de drum în explorarea propriului sine emoțional. Este o lucrare născută din dorința sinceră de a împărtăși cunoștințe, experiențe și întrebări – nu ca răspunsuri absolute, ci ca invitații la dialog, reflecție și evoluție. Într-o lume în care viteza pare să ne îndepărteze de profunzime, poate că o reconectare autentică la sine și la ceilalți începe exact de aici: din înțelegerea emoțiilor.

Autorii

Emoția este adesea descrisă ca o reacție afectivă complexă, de regulă bruscă și de scurtă durată, care reflectă atitudinea individului față de realitate și este însoțită de modificări fiziologice evidente. Ea poate fi înțeleasă ca o stare mentală declanșată de stimuli interni sau externi, care determină reacții biochimice, comportamentale și cognitive. Emoțiile răspund la evenimente cu semnificație personală, iar uneori pot fi privite ca forme de energie interioară orientate spre atingerea unui scop. Ele oferă indicii despre lucrurile care contează pentru noi, constituind răspunsuri imediate ale organismului la semnale importante din mediul înconjurător. Prin emoții, dăm sens experiențelor de viață, ne pregătim pentru acțiune și ne conturăm identitatea fiind considerate cheia personalității noastre. Privite astfel, emoțiile devin mai mult decât simple reacții – ele sunt surse valoroase de informații despre noi înșine și despre lume, ghidându-ne spre o viață conștientă, echilibrată și sănătoasă.

Emoția este o stare psihologică complexă, care implică trei componente distincte: experiența subiectivă, răspunsul fiziologic și răspunsul comportamental.

(Hockenbury & Hockenbury 2007)

Experiența subiectivă – se referă la experiențele personale, experiențe care sunt diferite de la persoană la persoană, acest indicator contribuind la semnificația pe care o acordăm diferitelor aspecte ale vieții sau la intensitatea afectivă pe care o trăim; perceperea realității în funcțiile de propriile senzații, gânduri, aspirații, reprezentări, sentimente etc. Este legată de procesele cognitive, cum ar fi evaluarea, interpretarea și înțelegerea contextului. De exemplu, în funcție de cum interpretăm o situație (de exemplu, o întâlnire cu cineva drag), putem simți emoții diferite, precum bucurie, nerăbdare sau anxietate.

Răspunsul fiziologic – se referă la schimbările fizice și fiziologice care au loc în corpul nostru în timpul unei emoții. Aceste schimbări pot include accelerarea bătăilor inimii, creșterea tensiunii arteriale, modificări ale ratei respiratorii și alte răspunsuri ale sistemului nervos autonom (vegetativ – controlează toate funcțiile involuntare ale corpului). De exemplu, frica poate declanșa o creștere a ritmului cardiac și o senzație de tremur în corp.

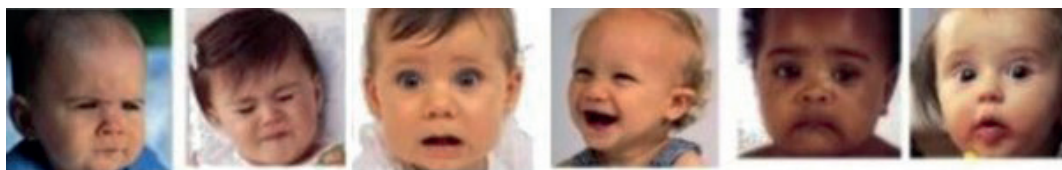
Răspunsul comportamental – se referă la comportamentul observabil asociat cu o anumită emoție. Emoțiile pot influența modul în care comunicăm și reacționăm la situații. De exemplu, un individ care se simte fericit poate zâmbi și arăta expresii faciale pozitive, în timp ce unul care se simte supărat poate exprima nemulțumire sau tristețe.

Aceste trei componente sunt interconectate și interdependente. Percepțiile cognitive influențează reacțiile fiziologice și comportamentale, iar acestea, la rândul lor, pot influența modul în care percepem și interpretăm evenimentele viitoare. Este important să înțelegem și să gestionăm aceste componente pentru a ne gestiona emoțiile în mod sănătos și eficient.

2.2. Aplicații practice:

1. Etichetarea emoțiilor²

Etichetează/denumeste următoarele emoții: 1 – 6



1.

2.

3.

4.

5.

6.

Emoția 1: _____

Emoția 2: _____

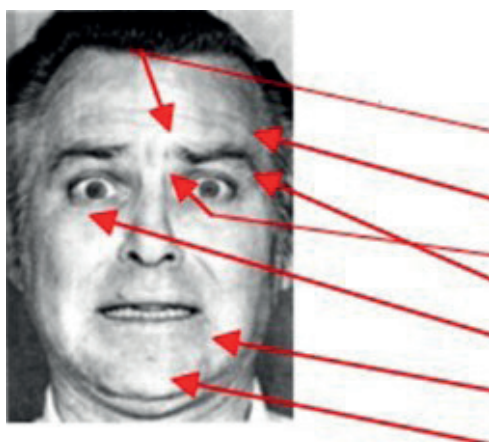
Emoția 3: _____

Emoția 4: _____

Emoția 5: _____

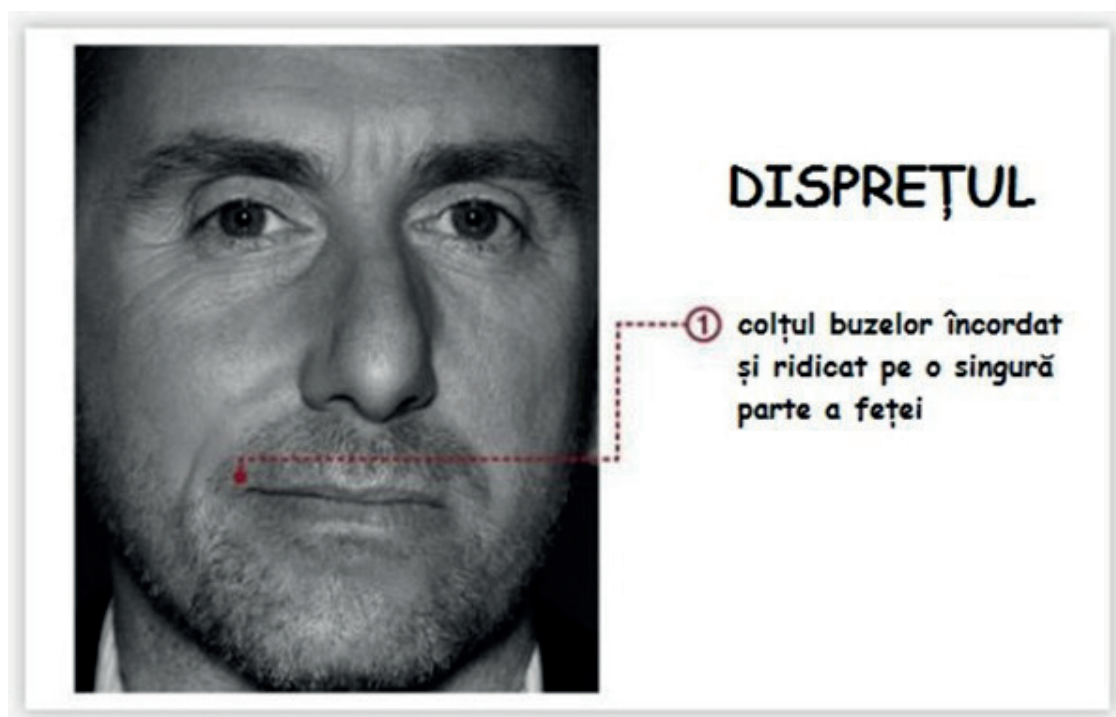
Emoția 6: _____

Cheia este să privești aceste zone:



1. Ridicarea sprâncenei interioare
2. Ridicarea sprâncenei exterioare
3. Coborârea sprâncenei
4. Ridicarea pleoapei de sus
5. Strângerea pleoapei de jos
6. Întinderea buzelor
7. Căderea maxilarului

² Preluată, tradusă și adaptată de pe site-ul positivepsychology.com.



Acest exercițiu oferă un cadru practic pentru înțelegerea expresiilor faciale asociate emoțiilor primare și are multiple beneficii în procesul de alfabetizare emoțională:

☞ **Universalitatea și veridicitatea expresiilor emoționale**

Expresiile faciale ale emoțiilor de bază sunt universale și biologic determinate, fiind recunoscute la nivel intercultural. Ele reflectă stări autentice, iar încercarea de a le falsifica este, de cele mai multe ori, inefficientă din cauza apariției microexpresiilor - reacții involuntare, rapide și greu de controlat.

☞ **Sensibilizarea empatică**

Exersarea recunoașterii expresiilor emoționale dezvoltă empatia, facilitând o mai bună înțelegere a trăirilor celorlalți. Participanții devin mai atenți la semnalele nonverbale și mai receptivi la nuanțele afective din interacțiunile sociale.

☞ **Conștientizarea expresiei proprii**

Imitarea expresiilor stimulează conștientizarea propriului limbaj facial și a legăturii dintre emoție și expresie. Această auto-observare contribuie la o mai bună autoreglare emoțională.

Analiză comparativă

Emoțiile de bază	Emoțiile secundare
Rol în adaptare și supraviețuire, <i>'luptă sau fugi'</i>	Rol în interacțiunea socială, umană
Reacții automate, primitive, instinctuale	Reacții în concordanță cu propriile dispoziții, valori, credințe, așteptări etc.
Răspuns instinctiv la cerințele mediului	Răspuns social la emoțiile primare
Reacții tipice la lumea exterioară	Reacții subiective la lumea interioară
Stabile	Relative și instabile
Universale	Influențate de educație și cultură
Generează o evaluare automată a stimulilor	Generează o evaluare deliberată a stimulilor
Mai puțin complicate, mai ușor de înțeles	Complexe, greu de identificat
Puternice, de scurtă durată	Persistă mai mult timp, influențează evenimente noi
Informează asupra cauzei reale a unei reacții personale	Informează asupra modului în care persoana procesează informația
Sunt brute, puternice, greu de gestionat	Sunt mai ușor de gestionat, mai supuse controlului conștient

Exemple de emoții secundare:

Resentimentul este o emoție complexă și intensă, caracterizată de o acumulare de amărăciune și frustrare, rezultată în urma unei nedreptăți percepute sau a unui tratament inechitabil. Persoana care simte resentiment se poate simți rănită, trădată sau ignorată, iar această emoție se poate intensifica în timp dacă nu este abordată corespunzător. Resentimentul poate afecta relațiile și poate duce la un comportament defensiv sau pasiv-agresiv dacă nu este gestionat prin comunicare deschisă și acceptare.

Frustrarea este o emoție puternică de iritare și nemulțumire, apărută atunci când suntem împiedicați să ne atingem obiectivele sau dorințele. Aceasta poate apărea în situații în care întâmpinăm obstacole repetate, limitări sau eșecuri neprevăzute. Frustrarea, dacă persistă, poate duce la iritabilitate, stres și chiar furie, afectând capacitatea de concentrare și performanța. Gestionarea frustrării poate include reevaluarea obiectivelor, flexibilitate în abordare și dezvoltarea răbdării.

Rușinea este o emoție puternică, caracterizată de sentimentul de umilință, vinovăție sau auto-judecată negativă, cauzată de propriile acțiuni, comportamente sau situații în care ne simțim expuși, dezvăluiți sau judecați într-un mod negativ de către ceilalți sau de către

2.5. Aplicații practice:

1. Emoțiile sub lupă

Analizează emoțiile funcționale și disfuncționale, comparând îngrijorarea cu anxietatea și tristețea cu depresia. Definește fiecare emoție, evidențiază diferențele principale și impactul lor asupra vieții de zi cu zi.



Capitolul 3

Importanța emoțiilor în viața personală. Dinamica emoțională

*Emoțiile nu cer permisiunea să existe,
dar ne cer responsabilitatea de a le înțelege.*

3.1. Rolul emoțiilor

Emoțiile colorează experiențele de viață și dau acestor experiențe sens și savoare.

Emoțiile reprezintă partea inevitabilă din viața oamenilor, fie ca sunt acceptate sau nu, fie că sunt sau nu recunoscute, fie că sunt conștientizate sau nu, ele guvernează întreaga existență a oamenilor, îndeplinind roluri și funcții multiple.

În universul complex al existenței umane, emoțiile ocupă un loc central, reprezentând un filtru prin care percepem și interpretăm realitatea. Ele sunt indisolubil legate de identitatea noastră, influențând modul în care interacționăm cu lumea și cum ne poziționăm în raport cu ea.

Emoțiile sunt componente fundamentale ale vieții noastre psihice, oferind culoare și profunzime experiențelor cotidiene. Ele nu sunt simple reacții pasagere; în realitate, emoțiile formează un sistem complex de semnalizare care ne informează, ne motivează și, de multe ori, ne ghidează deciziile. Astfel, este esențial să învățăm să le recunoaștem valoarea pentru a le folosi drept instrumente de dezvoltare personală.

Departă de a fi o distragere de la rațiune, emoțiile acționează adesea ca un liant între gândire și acțiune, oferindu-ne un context care ajută la interpretarea realității. Furia, de exemplu, poate semna o limită personală încălcată, indicându-ne necesitatea de a ne apăra drepturile. La polul opus, emoții precum bucuria sau mulțumirea marchează momente de împlinire și ne motivează să menținem comportamente care au dus la astfel de stări. Această interpretare dinamică a emoțiilor arată cum ele pot deveni aliați importanți în procesul de învățare, facilitând o mai bună înțelegere de sine și o creștere autentică.

Din perspectivă psihologică, emoțiile îndeplinesc funcții adaptative, sociale și motivaționale. Funcția adaptativă a emoțiilor ne ajută să facem față situațiilor noi sau stresante, iar funcția socială facilitează conexiunile interpersonale prin empatie și comunicare afectivă. Funcția motivațională, la rândul ei, contribuie la direcționarea energiei și a atenției noastre către obiective semnificative.

3.7. Reacții emoționale

*Între stimul și răspuns există un spațiu.
În acel spațiu se află puterea noastră de a alege răspunsul.
În răspunsul nostru se află creșterea și libertatea noastră.*

— Viktor Frankl, *Omul în căutarea sensului vieții*

Modul în care oamenii interpretează și răspund la stimulii din jurul lor, determină cine sunt și contribuie la calitatea vieții lor. Deși există numeroase dezbateri cu privire la emoții, există și un acord general valabil care stipulează faptul că emoțiile sunt alcătuite din trei componente distincte: **experiența subiectivă, răspunsul fiziologic și răspunsul comportamental**.

Răspunsul comportamental se referă la partea vizibilă a emoției, la modul în care oamenii acționează sub imperiul unei emoții.

Reacțiile/răspunsurile emoționale pot fi clasificate în patru categorii: reacții adaptative, reacții dezadaptative, răspunsuri reactive și instrumentale.

Răspunsurile emoționale adaptative (sănătoase) sunt răspunsuri emoționale benefice, pozitive care facilitează adaptarea individului la mediu. De exemplu, tristețea legată de o pierdere, furia ca răspuns la o încălcare și teama de amenințare duc toate la schimbări necesare și la acțiuni menite să readucă starea de bine și echilibrul persoanei în cauză. Tristețea este un răspuns sănătos atunci când motivează și reconectează cu cineva sau cu ceva important care lipsește. Furia este un răspuns sănătos atunci când motivează luarea unor măsuri asertive pentru a pune capăt unei încălcări de drepturi. Frica este un răspuns sănătos atunci când motivează evitarea sau scăparea de o amenințare la adresa bunăstării și intergrității fizice și emoționale a persoanei.

Răspunsurile emoționale dezadaptative (nesănătoase) sunt în general răspunsuri disfuncționale bazate pe emoții disfuncționale și pe o interpretare irațională a realității. Comportamentele dezadaptative sunt comportamente care conduc la experimentarea durerii și a disconfortului psihic, împiedică indivizii să facă ajustări care sunt în interesul propriu, împiedică indivizii să se angajeze în relații sociale sănătoase și să-și atingă obiective personale și profesionale, afectând, practic, toate domeniile vieții lor.

Răspunsurile emoționale dezadaptative implică o serie de comportamente inadecvate și inadmisibile social ca răspuns la evenimentele activatoare.

Răspunsurile emoționale complexe (reactive) sunt atunci când apare o emoție diferită după prima emoție. Emoțiile reactive sunt reacții ale unui răspuns emoțional primar. Frustrarea poate apărea ca răspuns la furie și la imposibilitatea de a găsi soluții, tristețea

Capitolul 4

Tehnici de intervenție pentru management emoțional

Nu putem opri valurile, dar putem învăța să navigăm.

— Jon Kabat-Zinn

4.1. Premise ale intervenției: procesualitatea răspunsului emoțional, distorsiunile cognitive și mecanismele de coping

4.1.1. Procesualitatea răspunsului emoțional

În secțiunile anterioare ale acestui ghid ne-am concentrat atenția asupra definirii și clasificării diverselor tipuri de emoții pentru a avea o perspectivă cât mai clară asupra fenomenelor și proceselor afective. De asemenea, am identificat rolul acestor emoții în viața curentă și modalitatea în care acestea ne blochează sau ne împing către evoluție, cât și componentele răspunsului emoțional.

Acum vom face o scurtă trecere în revistă a principalelor aspecte care vor completa imaginea intervenției managementului și autoreglării emoționale pentru a putea înțelege tehnicile care sunt enumerate și explicitate ulterior. Așadar, aspectul esențial care este legat de emoții se referă la faptul că ele au un rol fundamental în supraviețuire. Ele, de fapt, ne dau indicii asupra oricărei experiențe cu care noi ne confruntăm în timpul vieții noastre și acest indicator vizează faptul dacă este plăcută sau neplăcută, dacă îmi este utilă în supraviețuire sau nu. Și aceasta pentru că, de fapt, întregul psihic uman coordonat de Sine are rolul de a ne ține în viață cât mai mult timp și de a prezerva energia corpului nostru. Așadar, emoția este cea care ne îndeamnă să repetăm acea experiență și să o ducem la un alt nivel sau, pe de altă parte, să o oprim în manifestare întrucât ea duce la disoluția noastră ca indivizi. Evident că acest răspuns poate fi subiectiv și depinde de interpretarea minții și a întregului context social, de aceea e foarte important ca emoțiile să poată fi observate și înțelese pe deplin.

Toate emoțiile negative, care aparent ne dau senzația că sunt neplăcute sau că se întâmplă ceva rău sau că suntem amenințați, ne împing de fapt să găsim niște mecanisme de rezolvare. De exemplu, anxietatea ne împinge să evităm situațiile periculoase; furia ne împinge să luptăm, să confruntăm amenințările sau potențiala rănire; tristețea ne încurajează să încetinim ritmul și să ne retragem înspre noi pentru a avea un timp optim pentru a procesa o pierdere, pentru a ne calibra eforturile după un eșec sau, pur și simplu, pentru a reflecta; rușinea ne împinge, de asemenea să ne ascundem, să ne izolăm de ceilalți și să oprim

3. 5-4-3-2-1

Există de asemenea o variantă a acestui exercițiu care se mai numește și „împământare” (grounding) prin care subiectul este invitat să identifice în câmpul vizual 5 senzații vizuale, 4 senzații auditive, 3 senzații olfactive, 2 senzații tactile, o senzație gustativă. Dacă nu există vreo senzație gustativă, se poate respira profund o singură dată.

Resurse digitale:

☞ *Starea de prezență 5-4-3-2-1 – Mindfulness* _ Dr Psycho MCD

🔗 youtu.be/upuplbnWXkY

| 📱 Cod QR



4. Respirație de tip mindfulness

Respirația conștientă liniștește emoțiile, deoarece îți mută atenția departe de emoția dureroasă sau de o intensitate mare. În loc să fii prins în capcana gândurilor tale care se auto-alimentează cu emoțiile într-un circuit nesfârșit, îți observi respirația. Concentrarea pe respirație induce sentimente de pace și acceptare, iar acceptarea este foarte importantă în reglarea emoțiilor întrucât nu le permite să se intensifice pe termen lung. Acceptarea a tot ceea ce se întâmplă în momentul de acum, inclusiv sentimentele pe care ați prefera să nu le aveți, este cheia unei vieți emoționale sănătoase.

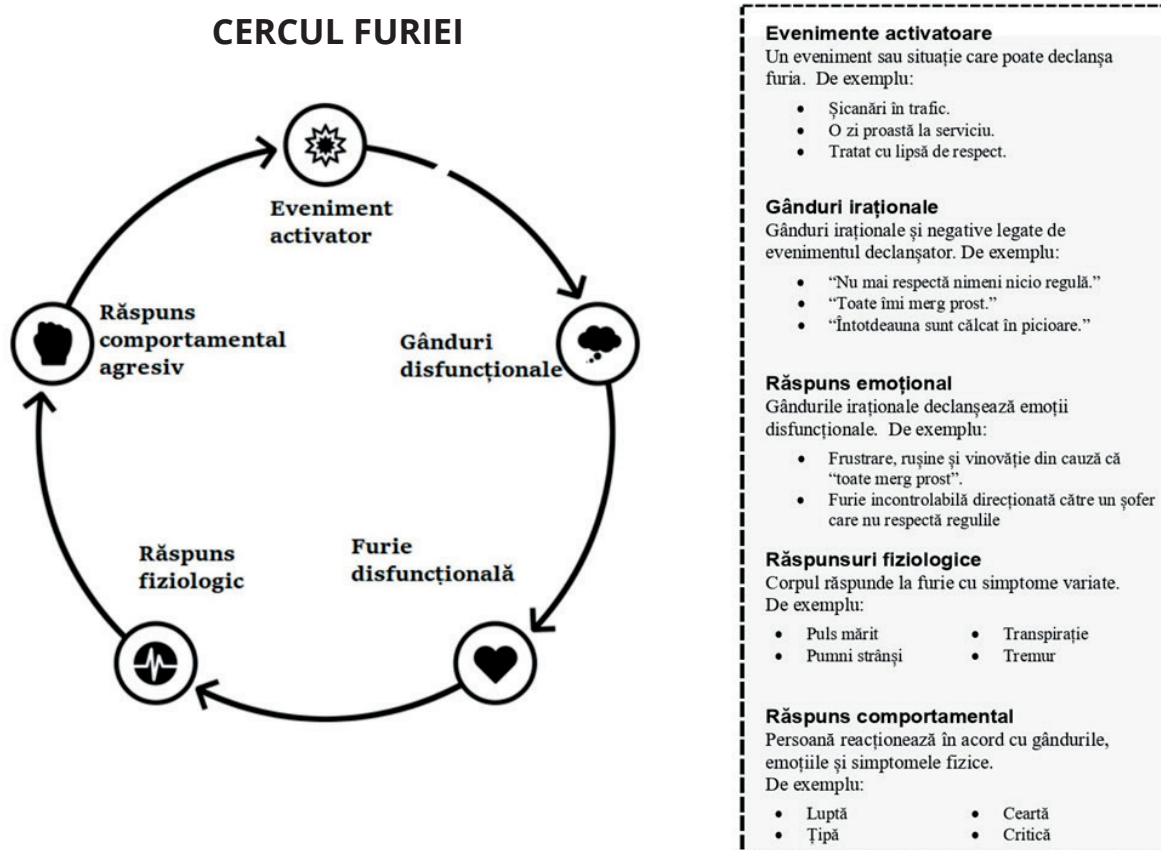
Respirația conștientă este compusă din trei elemente simple: atenția la respirație, etichetarea respirației și observarea/renunțarea la gânduri. Îți poți muta atenția asupra respirației în mai multe moduri. De exemplu, te poți concentra pe zona de sub coaste, unde diafragma se mișcă în timpul inspirului și expirului. Acest loc este considerat și centrul energetic al corpului, iar atenția orientată aici facilitează sentimentele de echilibru și pace. Un alt mod de a observa respirația este să observi diferite părți ale corpului pe care respirația le implică. A doua componentă a respirației conștiente este etichetarea respirației. Acest lucru se poate face în mai multe moduri: să spui „înăuntru” în timp ce inspiri și „afară” în timp ce expiri, să numeri la fiecare expirație, de exemplu până la zece și apoi de la capăt. A treia componentă a respirației conștiente este să observi și apoi să renunți la fiecare gând. Tocmai așa cum ai făcut în exercițiul celor cinci simțuri, atunci când recunoști un gând (poate chiar spunând tu însuși, „gând”), pur și simplu întoarce-ți atenția la respirație și la etichetarea ei. Niciodată să nu te simți descurajat când apar gânduri, întrucât acest lucru este normal și inevitabil; pur și simplu te auto-corectezi și revii la respirație. Mindfulness-ul reprezintă schimbarea relației cu gândurile tale, fără a scăpa de ele. În loc să lași gândurile să se lanseze în lanțuri lungi de îngrijorări și judecăți de valoare, doar recunoaște-le și apoi întoarce-te la respirație. Îți sugerez să practici zilnic respirația conștientă, la început de trei

Indicatorii cheie ai unei probleme de management al furiei includ următoarele (Dyer, 2020):

- Furia ta se simte prea puternică pentru a fi gestionată;
- Ești supărat în mod regulat și constant;
- Te enervezi din cauza lucrurilor care nu par să-i afecteze pe alții;
- Furia ta îți afectează relațiile și munca;
- Furia ta se transformă deseori în agresivitate sau violență;
- Te angajezi în mecanisme de adaptare nesănătoase pentru a-ți gestiona comportamentul.

2. Conștientizarea situațiilor sau circumstanțelor care ar putea provoca furia

Identificarea principalelor evenimente activatoare și stabilirea cauzelor furiei este de maximă importanță în gestionarea ei, prin ruperea Cercului furiei.



Cercul Furiei - Model preluat tradus și adaptat de pe site-ul: <https://www.therapistaid.com>.

5.5. Competența socio-emoțională a profesorilor. Implicații în praxisul educațional

De-a lungul timpului, conceptualizările competenței socio-emoționale au evoluat, trecând de la abordările inițiale care defineau competența socio-emoțională ca abilități, motivații, cunoștințe sau capacități pentru a face față și a stăpâni situațiile sociale și emoționale, până la abordările mai recente care pun accentul pe gestionarea eficientă a experiențelor sociale și emoționale intrapersonale și interpersonale, precum și pe promovarea prosperității și bunăstării individuale și colective.

Referitor la analiza istorică, deși nu există o singură linie temporală pentru evoluția componentelor socio-emoționale, se poate distinge o accentuare a diferitelor aspecte de-a lungul timpului, identificându-se patru perioade distincte: începutul conceptului focalizat pe aspectele sociale, începutul conceptului axat pe dimensiunea emoțională, începutul conceptului care integrează atât aspectele sociale, cât și cele emoționale, și începutul conceptului care percepe aspectele sociale și emoționale ca fiind componente ale competenței.

Definiția competenței socio-emoționale a evoluat de la o perspectivă simplistă, în care se sublinia doar stăpânirea situațiilor sociale și emoționale în 1997, către o abordare mai complexă și integrată în 2020, care evidențiază interconexiunile dintre aspectele emoționale, sociale și cognitive ale competenței: (Jennings & Greenberg, 2009) (Mahonei, 2020)

- La nivelul anului 1997, competența socio-emoțională este definită ca fiind cunoștințele, abilitățile și motivația necesare unei persoane pentru a stăpâni situațiile sociale și emoționale.
- Cinci ani mai târziu, în 2002, este subliniat un aspect multivariat al competenței, care include capacitatea de a identifica și gestiona emoțiile în mod corespunzător, precum și de a avea interacțiuni pozitive cu ceilalți.
- Prin studiile realizate în 2003, se accentuează capacitatea de a utiliza un set de abilități sociale și emoționale pentru a atinge obiective personale și profesionale.
- În 2007, competența socio-emoțională este descrisă ca fiind un set cuprinzător de abilități și procese interrelaționate, inclusiv procese emoționale, sociale și cognitive.
- Peste puțin timp, prin studiile realizate în 2009, s-a evidențiat caracterul multidimensional al competenței, care implică procese emoționale, sociale și cognitive.

Resurse auxiliare pentru dezvoltare emoțională

Pași în gestionarea emoțiilor puternice

1 IDENTIFICĂ EMOȚIA

Mă simt: trist, furios, dezamăgit, confuz, invidios...

1



2 ACCEPTĂ ȘI VALIDEAZĂ EMOȚIA

E în regulă, este normal să mă simt așa....

2

3 CONECTEAZĂ-TE CU EMOȚIA?

Cum experimentez emoția în corpul meu?
Ce gânduri îmi însoțesc emoția?

3



4

4 IDENTIFICĂ FACTORII DECLANȘATORI

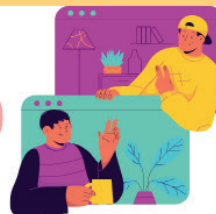
Care este cauza a ceea ce simt?
Este o cauză internă sau externă?



5 IDENTIFICĂ CE ÎȚI TRANSMITE EMOȚIA?

Ce se află în spatele emoției?
Care este motivul pentru care simt această emoție?

5



6

6 REGÂNDEȘTE SITUAȚIA

Vezi dacă poți analiza lucrurile și din altă perspectivă, gândește rațional!



ALEGE CEA MAI BUNĂ MODALITATE DE RĂSPUNS

Centrează-te pe soluții și acționează într-un mod asertiv care să nu te rănească pe tine, pe ceilalți sau să distrugă

