

EMOCIONA'T AMB LA COMUNICACIÓ

Pauta d'anàlisi

Aquest és un instrument d'aprenentatge dirigit a afinar l'autoconeixement sobre la nostra competència comunicativa; va acompanyat d'un qüestionari una mica més ampli on es demanaran algunes de les respostes recollides aquí. La idea és que després d'algun acte comunicatiu important (reunió d'equip, tutoria, conversa amb una família...) us preneu 5' per a reflexionar com ha anat, utilitzant aquesta pauta d'anàlisi.

COM INTERACCIONO?

Pren-te uns minuts després d'una reunió d'equip, d'un intercanvi de comunicació amb les famílies o d'una activitat amb alumnes i reflexiona sobre els següents elements i assenyala quins s'han destacat.

Com s'ha expressat el meu cos? Quines emocions i sentiments vivia? Quines creences implícites tenia?

ELEMENTS NO VERBALS	EMOCIONS I SENTIMENTS	ELEMENTS COGNITIUS
Mirada baixa	Sensació de desesperança	Els altres són més importants que jo.
Veu feble	Solitud	He de sacrificar-me pels altres.
Vacil·lacions	Sentiment d'enuig	Si dic no, mai em tindran en compte.
Postura enfonsada	Sensació pèrdua control	Penso que els altres s'aprofiten de mi.
Tensió a la cara	No respecte a si mateix	No penso amoïnar els altres
Falses Rialles	Baixa autoestima	
Mirada fixa	Sentiment de culpa	Només em respecten si sóc agressiu.
Veu alta	Sensació de pèrdua control	No puc suportar que allò surtin diferent.
Parla ràpida	Frustració	Les coses són blanques o negres.
Tensió corporal		No tinc necessitat de respectar altres.
Gestos d'amenaça	Nota que el deixen sol	Acabo sovint implicat en conflictes.
Postura intimidatòria	Se sent empipat.	
Parla controlada	Sentiment de satisfacció	Aclareixo els malentesos.
Contacte ocular directe	Respecte a si mateix	Puc dir no, expressar el que sento.
Volum adequat	Control de les situacions	Les coses s'han de parlar.
Gestos fermes	Bona autoestima	Es necessari respectar-se i respectar.
Mans lliures	Sociable	Controlo les meves emocions.
Somriure freqüent		

QUÈ ACONSEGUEIXO AMB EL QUE DIC?

No és el mateix dir...	que dir...
ansiós	expectant
desil·lusionat	sense guspira
dolgut	incomprès
enfadat	desencantat
estressat	enèrgic
fart de	buscant novetats
furiós	apassionat

Pensa en una situació que hagi viscut amb molta intensitat aquesta setmana i fes-te les següents preguntes:

- Què sentia?
- Quines frases recordo que vaig dir?
- Quins pensaments descartaria?
- Quines paraules seleccionaria que em van reforçar positivament/aporta motivació i/o interès per superar-me?

Per últim, després de reflexionar com va anar la solució, el següent pas (que més endavant serà el primer) és passar del MARC DE CULPA al MARC DE SOLUCIÓ. Algunes de les preguntes que et poden servir de guia són les següents:

	Sí	No
Pressuposo que hi ha més d'un mapa o manera de percebre aquesta situació?		
Sóc prou clar i explícit en manifestar la meva intenció?		
Estic considerant el problema des de les tres posicions perspectives (jo, tu i l'altre)?		
Valoro la importància de l'entorn en què es produeix el conflicte?		
Les emocions que em provoca la situació, les controlo o em controlen?		
Quines de les meves creences penso que estan sent agredides?		
Estic considerant el problema des de diferents perspectives temporals (curt-mitjà-llarg termini)?		
He pres la iniciativa per produir algun canvi positiu?		