

# **INTERVENCIÓ AMB EMOCIONS AMB LA PERSONA GRAN**

26 de febrer 2019



# CONCEPTE D'EMOCIÓ

## VIQUIPÈDIA

L'**emoció**, és un intens estat mental que sorgeix en el sistema nerviós de manera espontània i provoca una resposta psicològica positiva o negativa. És un impuls involuntari originat com a resposta als estímuls de l'ambient que indueix sentiments tant a l'ésser humà com en animals i que desencadena conductes de reacció automàtica.

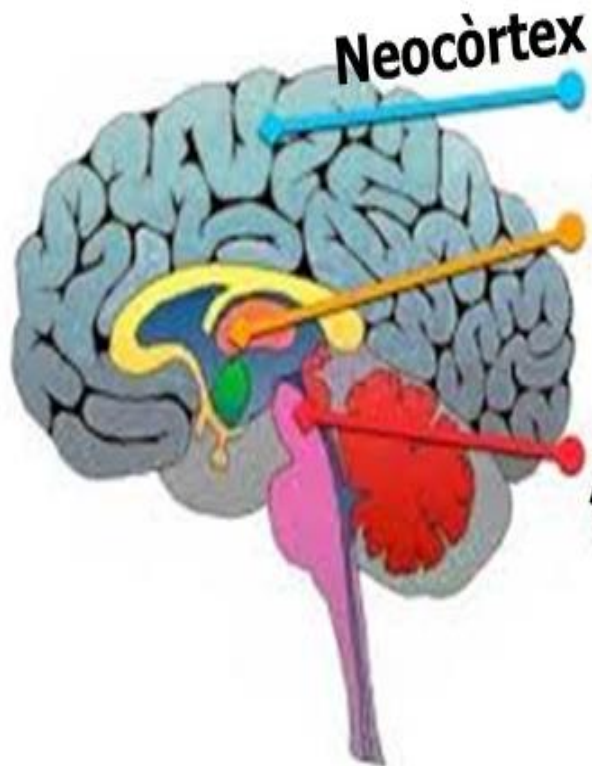
## GOLEMAN (1995)

El vocable emoció es refereix a un sentiment i als pensaments, als estats biològics, als estats psicològics i a la mena de tendències a l'acció que el caracteritzen.

## DARDER I BACH (2002)

Les emocions són la nostra resposta personal i singular als esdeveniments significatius de la nostra vida.

# CONSTRUCCIÓ DE LES EMOCIONS

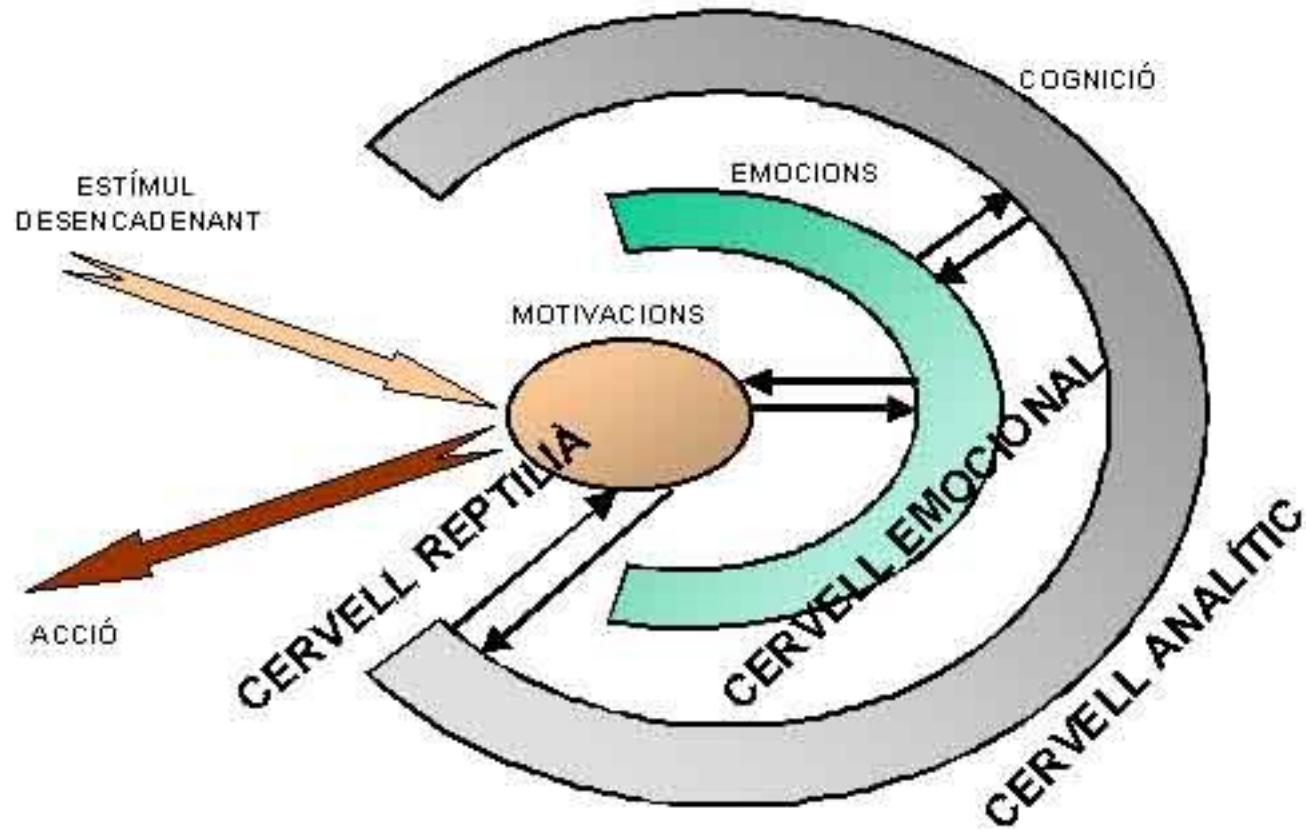


**Neocòrtex** La part racional del cervell. Es desenvolupa la consciència, la parla, la facultat de pensar, el pensament abstracte. Capacitat molt elevada de variació, de prendre decisions...

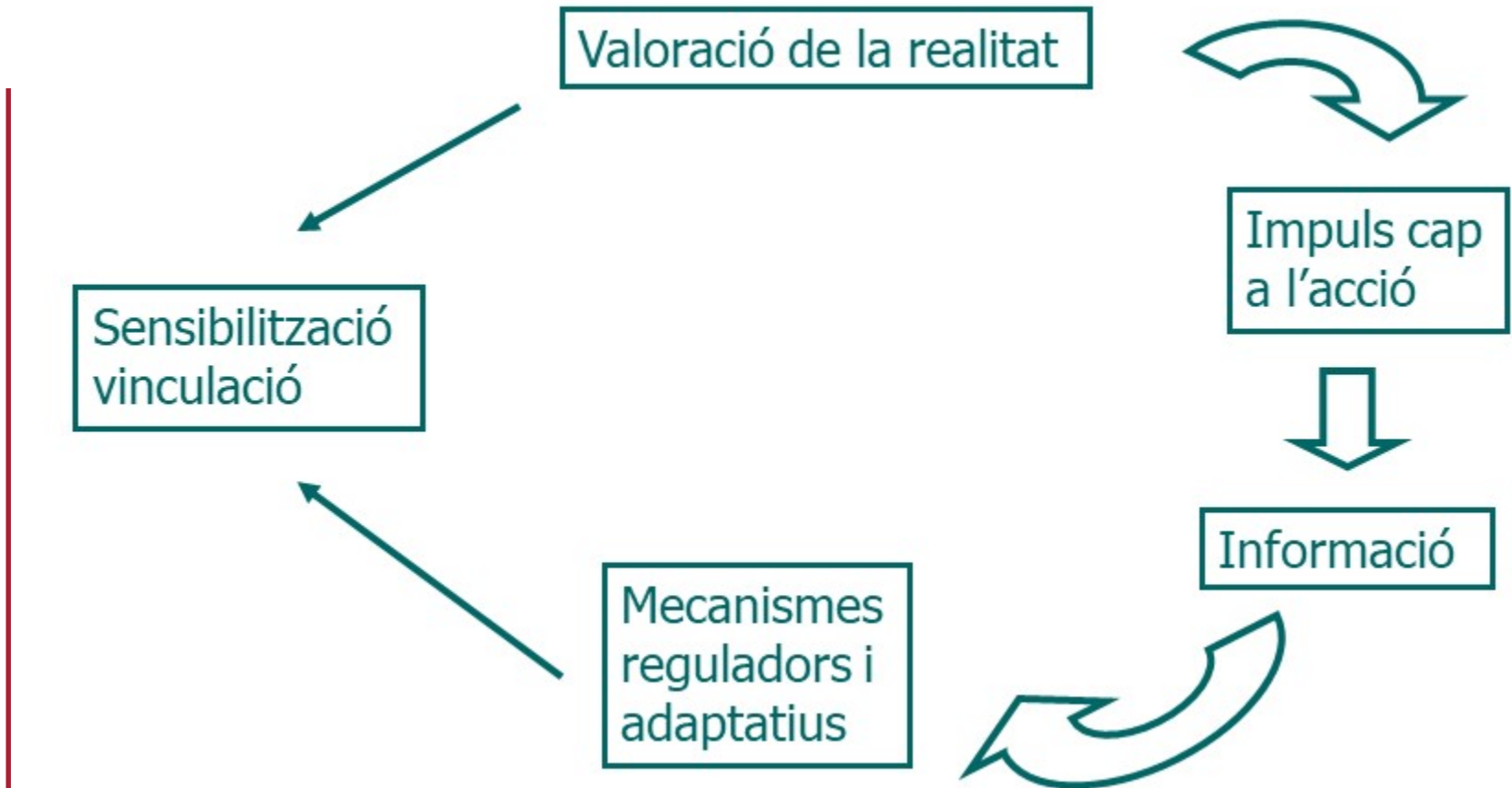
**Límbic** Regula les emocions més fines i la sensibilitat. Evolució de l' olfacte. És el centre de la part emocional del nostre cervell. Com a parts importants: Amígdala, Hipocamp, Hipotàlem....

**Reptilià** Regula les activitats bàsiques, la son, la gana, l'agressivitat, la por i la ràbia. També està involucrat en l'existència rígida, gairebé programada.

Cada nivell cerebral interacciona amb els altres dos, creant circuits més complexos



# FUNCIÓ DE LES EMOCIONS



Les emocions són informacions, dades, de gran valor que ens informen de:

- Com ens relacionem amb nosaltres
- Com ens relacionem amb els altres
- Com ens relacionem en el món

*És un llenguatge que hem d'aprendre a conèixer, traduir i a expressar*

# EMOCIONS BÀSIQUES

AMOR

ALEGRIA

TRISTESA

RÀBIA

POR

**acra**

Associació Catalana de  
Recursos Assistencials

# PERSONA GRAN $\neq$ CANVIS

FÍSICS

COGNITIUS

RELACIONALS

CONTEXT

.....



# INTERVENCIÓ



OBSERVAR



**acra**

Associació Catalana de  
Recursos Assistencials

**PER POTENCIAR**

**L'AUTOESTIMA**

**L'AUTOCONFIANÇA**

**LA COMUNICACIÓ**

**CAPACITATS**

**EL SEU BENESTAR**

**acra**

Associació Catalana de  
Recursos Assistencials



“Saber envellir és l'obra mestra de la vida, i una de les coses més difícils en l'art difícilíssim de la vida”.

**acra**

Associació Catalana de  
Recursos Assistencials

# Moltes gràcies

Si voleu rebre més informació,  
poseu-vos en contacte amb ACRA.

[formacio@acra.cat](mailto:formacio@acra.cat)

93.241.78.40

