

Activitats
prèvies



GENERALITAT
VALENCIANA

Conselleria d'Educació,
Investigació, Cultura i Esport

Creixent en PREVENCIÓ




fundación
elecnor

Prevenció de riscos emocionals
“El viatge de les emocions”

Activitat 1

Les polseres de les emocions

Creixent en PREVENCIÓ - Activitats prèvies - PÀG. 2

OBJECTIUS

- ▶ Identificar les emocions pròpies.
- ▶ Ser conscients de com podem experimentar diferents emocions.
- ▶ Desenvolupar la creativitat, afavorint el pensament divergent a través de les emocions i l'associació d'idees amb colors i formes.
- ▶ Reconèixer l'altre en la seua complexitat emocional.

CONCEPTES CLAU

Identificació d'emocions.

Autoobservació i associació d'idees.

Creativitat

- ▶ Duració: esta activitat està pensada per a fer-se durant tot el curs en les sessions de tutoria; amb un temps estimat per cada sessió de 7 minuts.



Activitat 1

Les polseres de les emocions

RECURSOS

Material annex disponible:

- ▶ Vídeo tutorial per a fer polseres amb gometes"
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=1u3cbknvtr0>

Material a aportar pel centre educatiu:

- ▶ Gometes de colors: morat, groc, taronja, blau i verd.
- ▶ Una caixa menuda per cada alumna/e
- ▶ Pinces de la roba.



Activitat 1

Les polseres de les emocions

DESCRIPCIÓ

Esta activitat es fa perquè l'alumnat pugua identificar les seues pròpies emocions vinculant-se a un color perquè l'assimilació siga més senzilla. Les emocions a treballar amb l'alumnat en esta activitat són les emocions bàsiques: por, alegria, ràbia, tristor i ois que estan associades amb els colors següents:

- Por (TARONJA)
- Alegria (ROIG)
- Ràbia (MORAT)
- Tristor (BLAU)
- Ois (VERD)

En la sessió de tutoria, el o la docent reservarà uns minuts perquè l'alumnat pugua reflexionar sobre les emocions que han sentit eixe dia o en els anteriors. Una vegada que hagen pensat sobre això, els que vulguen podran comentar-ho en veu alta justificant la seua resposta. En acabar la classe, cada alumne/a haurà d'agafar **un parell de gometes** del color assignat a les emocions sentides: **por (TARONJA)**, **alegria (ROIG)**, **ràbia (MORAT)**, **tristor (BLAU)** i **ois (VERD)**

Activitat 1

Les polseres de les emocions

En començar esta activitat, el docent explicarà a l'alumnat que totes les persones som canviants, i per això, no sempre tenim el mateix estat d'ànim, ni sempre podem ser iguals.

En acabar el curs, l'alumnat tindrà en les seues caixes diferents gometes de colors segons els estats emocionals pels quals hagen passat durant este curs escolar. Una altra opció és que, una vegada al mes, l'alumnat vaja teixint la seua pròpia polsera amb els colors triats en les sessions anteriors. D'esta manera, en eixa sessió mensual poden anar comprovant amb l'alumnat l'evolució emocional per la qual han passat.

A final del curs es dedicarà la classe de tutoria a acabar la polsera utilitzant les gometes que han atresorat fins al moment. Així tindran a la vista les seues emocions i la seua pròpia diversitat emocional.

És important que el docent explique a l'alumnat que les gometes representen la diversitat d'emocions que podem experimentar i que ens acompanyen. Cada caixa i cada polsera és diferent, perquè cada persona sentim de manera diferent, l'important és acceptar-nos i aprendre a gestionar les diferents emocions fins al moment ●



Activitat 2

Art i emoció



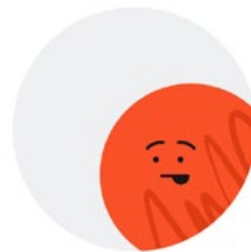
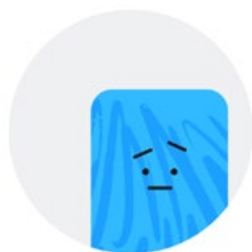
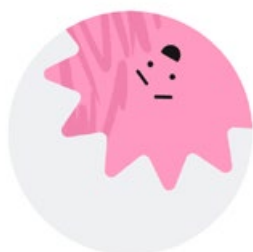
OBJECTIUS

- **Identificar les emocions** a través de diferents expressions artístiques (**pel·lícules, quadres i música**) i facilitar-ne la identificació al llarg de la seua vida, especialment durant el curs vigent.
- **Desenrotllar un llenguatge emocional bàsic** a través de la vivència d'estes.
- Afavorir **l'autoreflexió i la creativitat**.
- Fomentar **el respecte a la diferència i l'empatia**, a l'hora de treballar amb les emocions pròpies i les dels seus iguals.

CONCEPTES CLAU

Emocions bàsiques
Art i emoció.
Educació emocional.
Autoconeixement.

- Duració: 50 minuts.



Activitat 2

Art i emoció

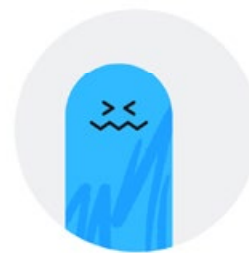
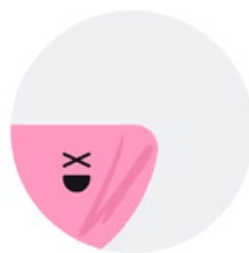
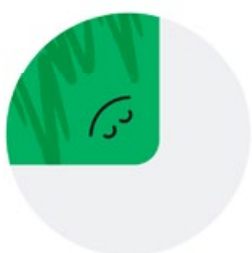
RECURSOS

Material annex disponible:

- Fitxes “Art i emocions”.

Material a aportar pel centre educatiu:

- Pantalla o projector.



Activitat 2

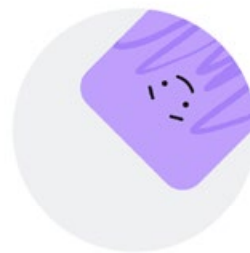
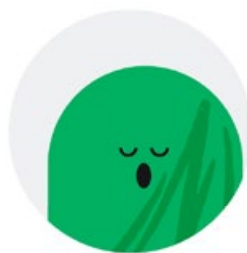
Art i emoció

DESCRIPCIÓ

Les emocions i la seua representació han tingut un paper fonamental en la creació artística. Aprendre a representar el que ens passa i identificar en altres obres emocions que hem sentit ens ajuda a conèixer-nos millor. Per això, s'han seleccionat escenes de pel·lícules, quadres i fragments musicals que evoquen les diferents emocions.

El o la docent pot triar entre les diferents opcions i, després de la seua projecció, obrir el debat en classe amb les preguntes següents:

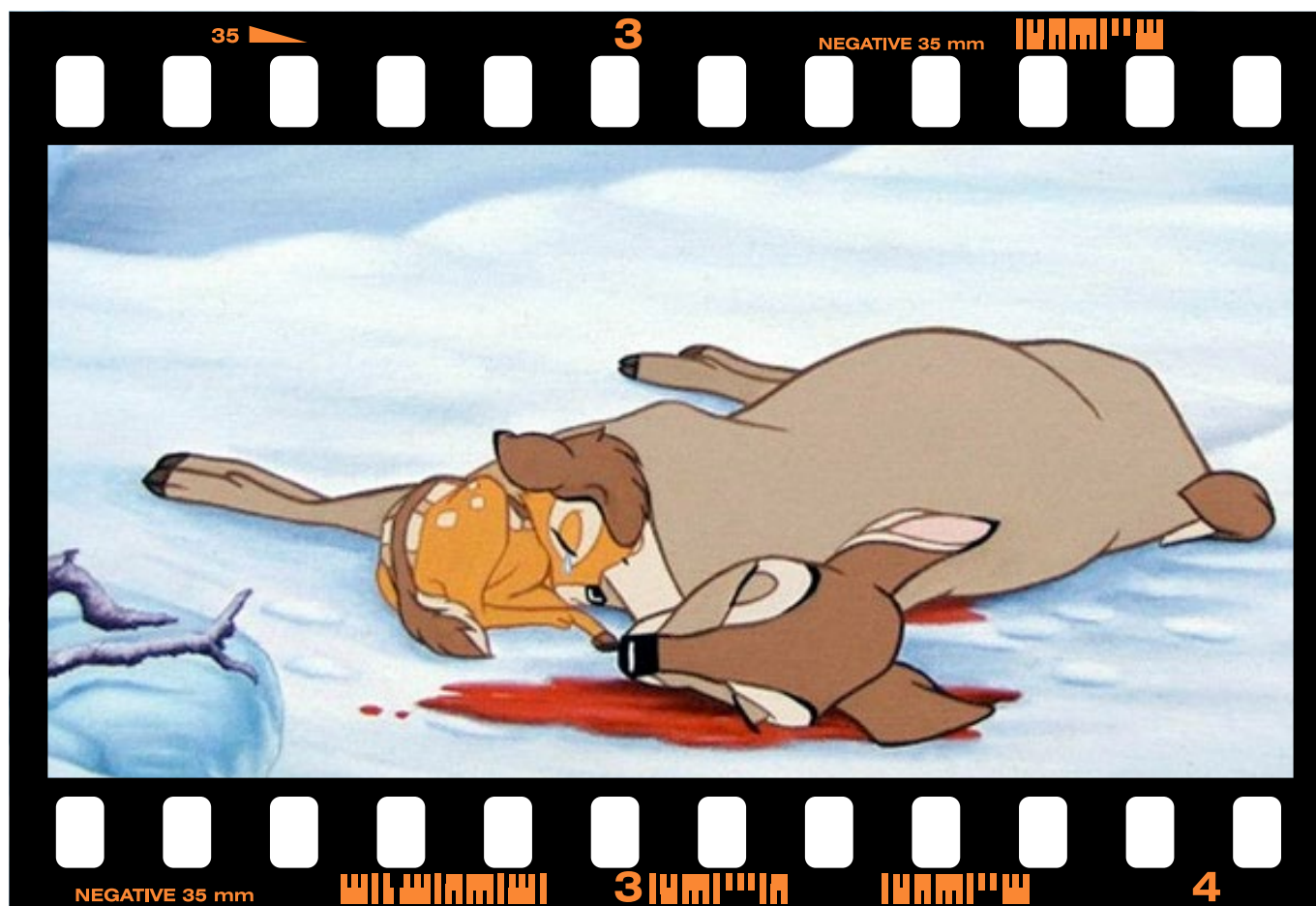
- Quina emoció et provoca esta escena de la pel·lícula, este quadre, esta música projectada?
- Podries recordar algun moment en què hages sentit eixa emoció durant la vida, especialment en els últims mesos?
- Recordes com vas actuar davant eixa emoció?



Pel·lícules.

Fitxa 1.

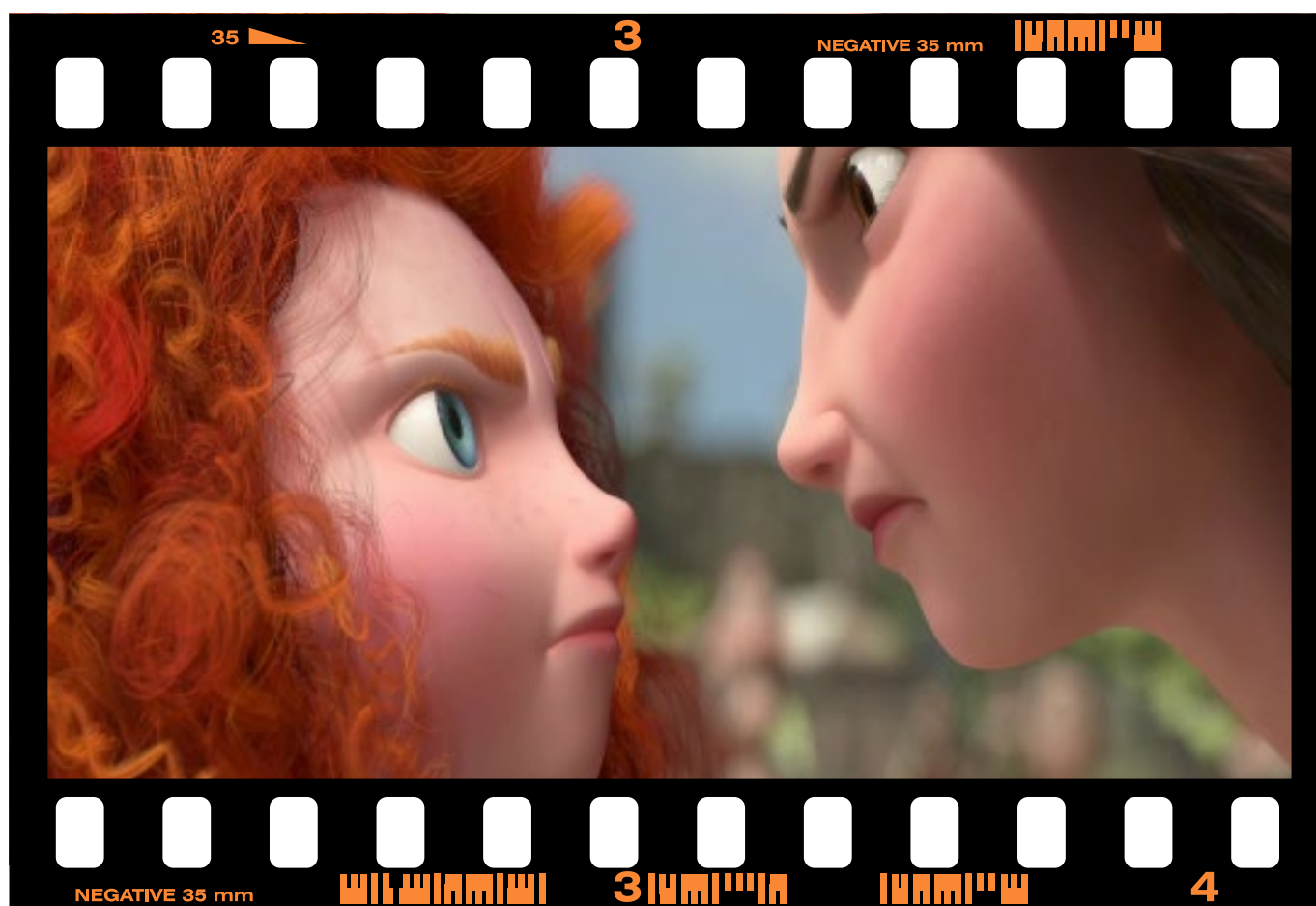
- PEL·LÍCULA: **BAMBI**
- ESCENA: "MORT DE LA MARE"
- EMOCIÓ ASSOCIADA: **TRISTOR I POR**
- <https://www.youtube.com/watch?v=Jrmx6CAYhma>



Pel·lícules.

Fitxa 2.

- **PEL·LÍCULA: INDOMABLE (BRAVE)**
 - **ESCENA: "MÈRIDA DISCUTIX AMB LA SA MARE"**
 - **EMOCIÓ ASSOCIADA: RÀBIA**
-
- https://www.youtube.com/watch?v=FWhi_mLzZ4Y



Pel·lícules.

Fitxa 3.

- **PEL·LÍCULA:** TOY STORY
 - **ESCENA:** “BUZZLIGHTYEAR POT VOLAR”
 - **EMOCIÓ ASSOCIADA:** SORPRESA I RÀBIA
-
- <https://www.youtube.com/watch?v=V0tbLJh2j-4>



Pel·lícules.

Fitxa 4.

- **PEL·LÍCULA: RATATOUILLE**
 - **ESCENA: "EL RATOLÍ VEU COM S'ARRUÏNA UN CALDO I HO ARREGLA"**
 - **EMOCIÓ ASSOCIADA: RÀBIA, POR, ALEGRIA, SORPRESA I OIS**
-
- <https://www.youtube.com/watch?v=F0Ys6uK1bb8>

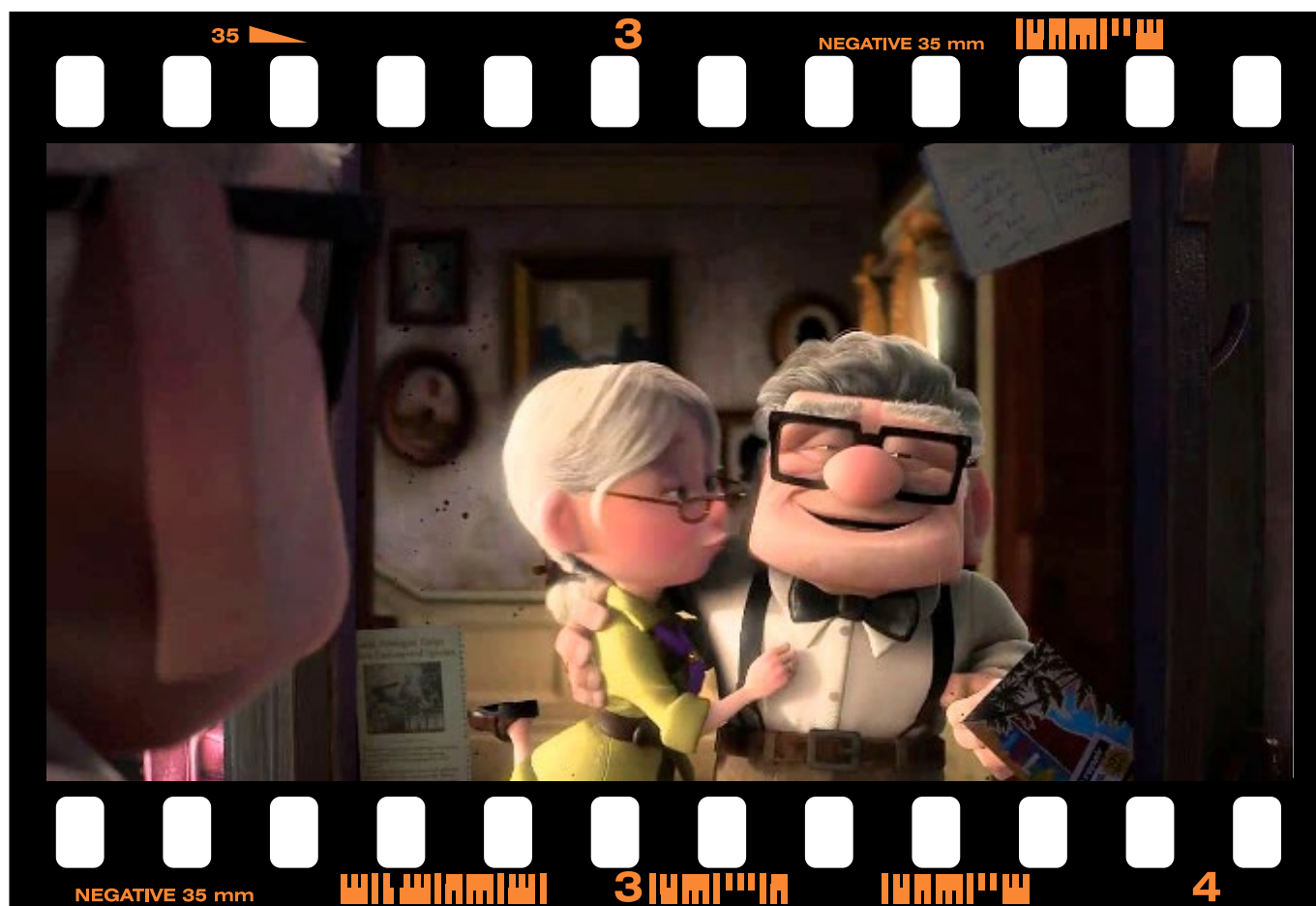


Pel·lícules.

Fitxa 5.

- **PEL·LÍCULA:** UP
- **ESCENA:** "ESCENA INICIAL DEL CASAMENT"
- **EMOCIÓ ASSOCIADA:** AMOR, TRISTOR I ALEGRIA

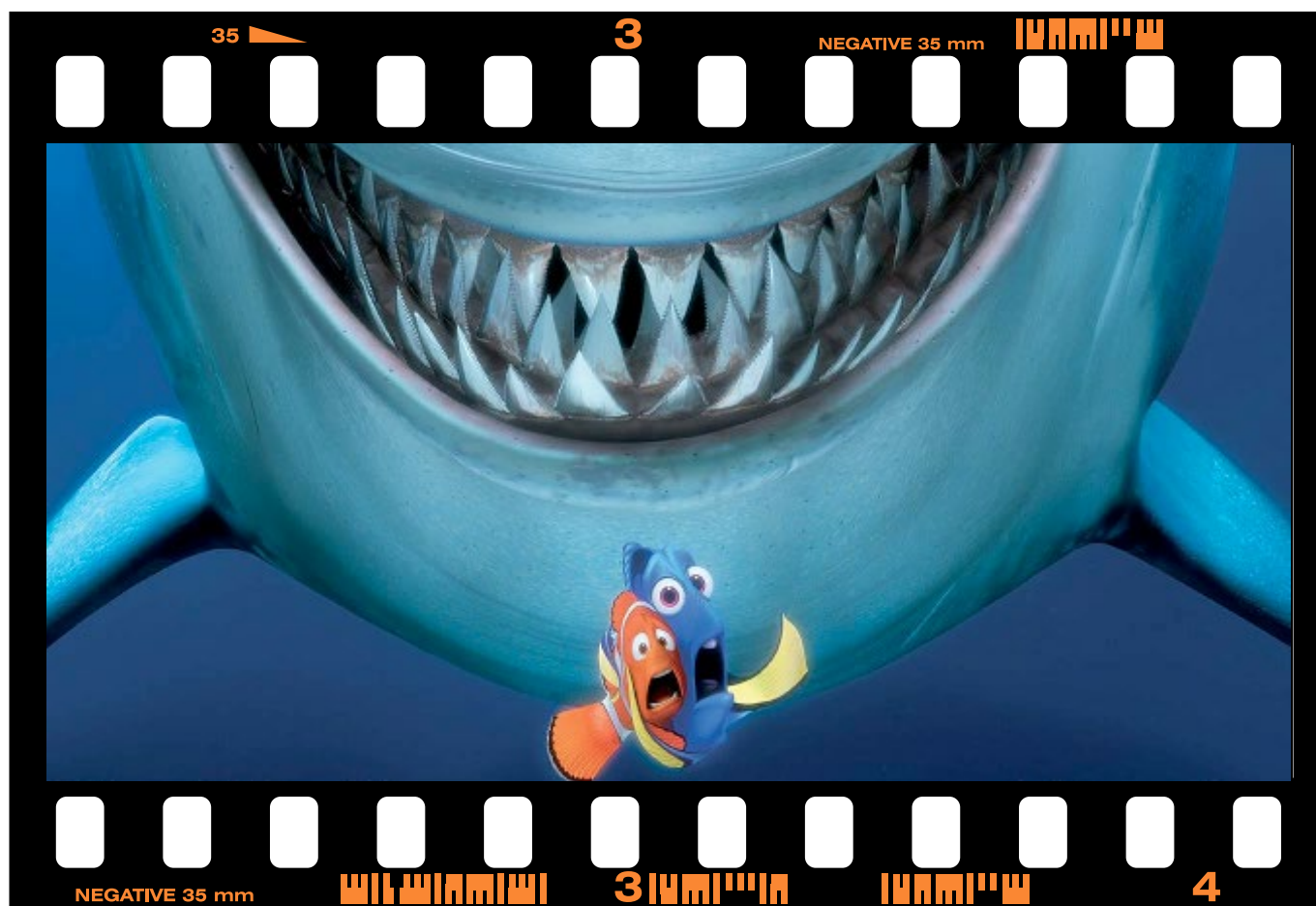
- https://www.youtube.com/watch?v=ZSd_lpzmcLM



Pel·lícules.

Fitxa 6.

- **PEL·LÍCULA:** **BUSCANT NEMO**
 - **ESCENA:** “**BRUCE ES PRESENTA**”
 - **EMOCIÓ ASSOCIADA:** **SORPRESA I POR**
-
- <https://www.youtube.com/watch?v=QNnAW8JfZ7Q>



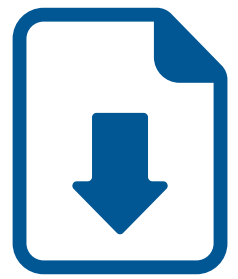


Quadres.

Fitxa 1.

- **QUADRE:** “EL CRIT”
- **AUTOR:** EDVARD MUNCH
- **EMOCIÓ ASSOCIADA:** POR





Quadres.

Fitxa 2.

- **QUADRE:** “LA FAMÍLIA FELIÇ”
- **AUTOR:** EUGENIO ZAMPIGHI
- **EMOCIÓ ASSOCIADA:** ALEGRIA





Quadres.

Fitxa 3.

- **QUADRE:** “XIQUET QUE PLORA”
- **AUTOR:** BRUNO AMADIO
- **EMOCIÓ ASSOCIADA:** TRISTOR





Quadres.

Fitxa 4.

- **QUADRE:** “DOS XIQUETS LLUITANT PER UN TROS DE PA”
- **AUTOR:** HENRI-PIERRE DANLOUX
- **EMOCIÓ ASSOCIADA:** RÀBIA





Quadres.

Fitxa 5.

- **QUADRE:** “EL BES”
- **AUTOR:** GUSTAV KLIMT
- **EMOCIÓ ASSOCIADA:** AMOR



Música.

Fitxa 1.

- **COMPOSICIÓ:** "LES QUATRE ESTACIONES"
- **AUTOR:** VIVALDI
- **EMOCIÓ ASSOCIADA:** ALEGRIA

Nota: només els primers 40 segons

- <https://www.youtube.com/watch?v=vl1-MrAR9WU>

Fitxa 2:

- **COMPOSICIÓ:** "LA DANSA DELS CAVALLERS ROMEO I JULIETA"
- **AUTOR:** PROKOFIEV
- **EMOCIÓ ASSOCIADA:** POR, RÀBIA

- https://www.youtube.com/watch?v=ba1PMHG_LK8

Fitxa 3:

- **COMPOSICIÓ:** "TRISTESSE"
- **AUTOR:** CHOPIN
- **EMOCIÓ ASSOCIADA:** TRISTOR

- <https://www.youtube.com/watch?v=eZR4eCuQ5C8>

Fitxa 4:

- **COMPOSICIÓ:** "SALUT D'AMOUR"
- **AUTOR:** EDWARD ELGAR
- **EMOCIÓ ASSOCIADA:** AMOR

- <https://www.youtube.com/watch?v=GoUuozWmoFM>

Fitxa 5:

- **COMPOSICIÓ:** "UNA NIT EN LA MUNTANYA PELADA"
- **AUTOR:** M. MUSSORSKY
- **EMOCIÓ ASSOCIADA:** POR

- <https://www.youtube.com/watch?v=B7Au43sl-bs>



Activitat 3

Bústia de suggeriments

OBJECTIUS

- Reconèixer les emocions que sentim en situacions concretes.
- Fomentar l'ajuda mútua i l'escolta activa entre els membres de la classe.
- Empatitzar amb situacions alienes i aprendre d'elles.

CONCEPTES CLAU

Resolució de conflictes.

Gestió emocional.

Treball en equip.

Escolta activa.

Empatia.

- Duració: esta activitat està pensada per a fer-se durant tot el curs en les sessions de tutoria.



Activitat 3

Bústia de suggeriments

RECURSOS

Ací mostrem alguns suggeriments de temes:

- ▶ Tenia por quan dormia sol en cals meus iaïos.
- ▶ Vaig sentir tristor en saber que una companya de classe es canviava de col·legi.
- ▶ Vaig sentir molta l'alegria quan la meua profe em va felicitar per fer una cosa bé.
- ▶ Em va fer ois l'olor del fem després d'uns dies fora de casa.
- ▶ Vaig sentir molta ràbia quan em van castigar sense consola durant un cap de setmana.

Material a aportar pel centre educatiu:

- ▶ Una caixa de sabates amb una ranura en la tapa.



Activitat 3

Bústia de suggeriments

DESCRIPCIÓ

Són moltes les experiències viscudes al llarg de les nostres vides. Estes experiències tenen un impacte en les nostres emocions.

L'alumnat pot identificar i expressar les emocions focalitzant-les en vivències concretes. Per això, es proposa una bústia anònima d'experiències emocionals per les quals l'alumnat ha passat al llarg de la seua vida (especialment les que continue sentint o que les haja sentides en els últims mesos), perquè en classe de tutoria es puga encetar un diàleg obert i sincer en què no sols el o la docent, sinó l'alumnat mateix puga debatre sobre estes situacions i aportar idees per a la gestió d'eixes emocions, amb la supervisió del docent tutor.

Es proposa que esta bústia emocional s'obriga una vegada al mes en horari de tutoria. El o la docent tutor/a pot obrir la bústia dies previs per a recollir les històries que tenen similituds i abordar-les de manera conjunta ●



Activitat 4

Continua la història

OBJECTIUS

- ▶ Entendre la complexitat i diversitat de les persones davant la resolució de situacions que afecten les emocions.
- ▶ Afavorir processos de creativitat en equip en la composició literària.
- ▶ Treballar en equip per a trobar una solució comú.
- ▶ Escoltar “activament” la resta per a entendre els seus raonaments.

CONCEPTES CLAU

Creativitat.
Escolta activa.
Empatia.
Treball en equip.

- ▶ Duració: 50 minuts

Activitat 4

Continua la història

RECURSOS

Material a aportar pel centre educatiu:

- Fitxes amb històries

Material a aportar pel centre educatiu:

- Bolígrafs i/o llapis



Activitat 4

Continua la història

DESCRIPCIÓ

Es dividix la classe en 5 grups. Es repartix una història ja iniciada a cada grup, en què només està visible l'última frase. L'alumnat ha de seguir la història amb la informació que coneixen. Cada grup només ha d'escriure un paràgraf breu (almenys 2 frases) i doblegar el paper perquè el grup següent puga continuar la seua història simplement llegint la frase de l'últim grup que va escriure. Esta acció es repetix 5 vegades, de tal manera que tots els grups escriguen alguna cosa en les cinc històries proposades.

Una vegada que hagen escrit totes les històries, el o la docent les llegirà en veu alta. El resultat ha de ser una narració "boja" que no tinga en compte les circumstàncies d'inici per les quals els protagonistes han reaccionat d'eixa manera.

La reflexió a què pot arribar l'alumnat és que és difícil contar la història emocional de qualsevol persona si no en coneixem tots els detalls. Per això, és molt important que, a l'hora de reaccionar davant les respostes emocionals de la resta de les persones, pensem abans si tenim tota la informació. Per això la importància de l'empatia i l'escolta activa quan estem davant una situació que implica emocions ●





Activitat 4

Continua la història

FITXA 1. Primera història

“ Miquel i Xema sempre han sigut molt bons amics i ho compartixen tot. Per l'aniversari de Miquel, Xema li regala un videojoc. Miquel comença a jugar amb Xema al videojoc, però s'avorrix amb ell perquè no se li dona bé. Així que comença a no convidar-lo a sa casa. Xema vol tornar a jugar amb el seu amic Miquel, però no sap què li passa.

Un dia, Xema va a cal seu amic Miquel i comença a cridar-li” ●

FITXA 2. Segona història

“ Saïd sempre trau molt bones notes en l'escola i és el número u de la classe. Últimament nota molt nerviosa sa mare a casa perquè ha perdut la faena i això fa que no es concentre per a estudiar el pròxim examen.

Quan li donen la nota del seu últim examen, Saïd es posa a plorar ●

FITXA 3. Tercera història

“ Lorena s'ha esforçat moltíssim durant tot el curs. Els esforços tenen la seua recompensa i ha tret unes notes millors de les que sol traure. La seua mare està molt orgullosa d'ella, i comença a ensenyar a totes les mares del col·legi les notes de la seua filla.

Lorena no vol que sa mare ensenye les seues notes, perquè li fan vergonya ●

Activitat 4

Continua la història

FITXA 4. Quarta història

“ Miriam ha estat vivint amb els seus oncles uns quants mesos mentre els seus pares treballaven fora.

Amb els seus oncles s'ho ha passat genial i fan un fum d'activitats divertides: tirolina, nadar, anar al parc d'atraccions. Hui venen els seus pares i tornarà a viure amb ells.

Miriam està molt feliç per deixar de viure amb els seus oncles ●

FITXA 5. Quinta història

“ Azucena convida Isa a la seua festa d'aniversari. S'ho passen molt bé; però, quan han de menjar-se el pastís, els recorda que té intolerància a la lactosa i que no pot menjar-se el pastís de nata que ha preparat la mare d'Azucena.

A Isa li fa por menjar-se el pastís d'aniversari de la seua amiga Azucena ●

Creixent en PREVENCIÓ

És un projecte de:



Per a més informació:

info@creciendoenprevencion.com

<https://creciendoenprevencion.com>



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria d'Educació,
Investigació, Cultura i Esport