

Activitats
posteriors



GENERALITAT
VALENCIANA

Conselleria d'Educació,
Investigació, Cultura i Esport

Creixent en PREVENCIÓ




fundación
elecnor

Prevenció de riscos emocionals
“El viatge de les emocions”

Concurs de les emocions



OBJECTIUS

- ▶ Assentar la regla de la gestió emocional: “**Para, pensa i proposa**”.
“Observa’t, coneix-te, gestiona’t”.
- ▶ Avaluar el grau d’aprenentatge obtingut.
- ▶ Fomentar el treball en equip per a arribar a conclusions.

CONCEPTES CLAU

La regla de les 3 P.

Treball en equip.

Resolució de problemes.

Gestió de les emocions.

- ▶ Duració: 50 minuts.

Activitat 1

Concurs de les emocions

RECURSOS

Material annex disponible:

- Fitxes de preguntes

Material a aportar pel centre educatiu:

- Llapis i bolígraf



Activitat 1

Concurs de les emocions

DESCRIPCIÓ

Es tracta d'un concurs en què es dividix el grup en dos.

El professorat té 13 preguntes i anirà plantejant-les.

Si un equip s'equivoca, la pregunta passa a l'equip contrari.

Es tracta de contestar correctament les preguntes i que, a través d'estes, s'afermen els conceptes adquirits durant el projecte.

Per tant, es recomana que, després de cada pregunta, s'òbriga un breu debat per a parlar amb l'alumnat de les seues respostes emocionals davant situacions semblants; saber com reaccionen i si ara estan posant en pràctica la regla de les 3 P ●





Activitat 1

Concurs de les emocions

1. Quan t'enfrontes a una situació en què has de gestionar les teues emocions, la primera cosa que és recomanable fer segons la regla de les 3 P, és:

- ☐ A. Posar-me a fer coses per a no pensar en el que ha passat.
- ☐ B. Parar i sentir què sorgix en mi.
- ☐ C. Faig voltes tota l'estona al que ha passat.

2. Tria quines són les 5 emocions bàsiques:

- ☐ A. Alegria, tristor, frustració, ràbia i ois
- ☐ B. Por, alegria, ràbia, tristor i ois.
- ☐ C. Serenitat, amor, tristor, ràbia i alegria.

3. Quina és la regla de les 3 P per a una bona gestió de les nostres emocions?:

- ☐ A. Permet, para i participa.
- ☐ B. Pensa, permet i demana.
- ☐ C. Para, pensa i proposa.

4. Què faries si un company de classe t'esgarra el dibuix que acabes de fer?:

- ☐ A. Agafe el seu quadern i li l'esgarre.
- ☐ B. Primer pare, respire i sent el meu enuig, després pense què puc fer amb el que sent i després propose una solució, dient-li sense cridar que m'ha molestat i que no ho torne a fer.
- ☐ C. No faig res, només sent enuig per dins; no val la pena dir les coses, perquè no canviarà l'actitud del meu company.

5. De la regla de les 3 P, tria quina és la segona "P" que hem de posar en pràctica:

- ☐ A. Proposar (gestiona't).
- ☐ B. Parar (observa't)
- ☐ C. Pensar (coneix-te)



Activitat 1

Concurs de les emocions

6. Un familiar, a qui vols molt, està malalt en l'hospital i no pot rebre visites:

- ☐ A. M'enfada amb els meus pares perquè no em deixen anar a veure'l.
- ☐ B. Encara que em sent trist, reflexione que és pel seu bé, accepte la situació compartint-ho amb els meus pares i confiant que més avant podré veure'l.
- ☐ C. Em sent impotent i no faig res.

7. El teu aniversari és a l'estiu i no pots celebrar-lo eixe mateix dia amb la gent de la teua classe:

- ☐ A. M'enfada molt no poder celebrar-lo, estic amb un pam de cara tot el dia.
- ☐ B. No faig res pel meu aniversari, simplement em sent trist i no el celebren.
- ☐ C. Em sent trist, però entenc la situació. Propose als meus pares fer una videotelefonada amb els meus millors amics.

8. Les emocions bàsiques...

- ☐ A. Les sentim totes les persones, són universals.
- ☐ B. No les senten totes les persones.
- ☐ C. En són tantes que són molt difícils d'identificar.

9. No he pogut anar a l'excursió de final de curs perquè em trobe malament:

- ☐ A. M'aguante i sent enuig per dins, encara que ho dissimule, potser aconseguisc que els meus pares s'ho pensen millor i m'hi deixen anar.
- ☐ B. Cride als meus pares que no és just i pegue una portada.
- ☐ C. Sent enuig i l'identifique dins de mi. Al cap d'una estona, propose a la meua família fer eixa excursió quan estiga recuperada.



Activitat 1

Concurs de les emocions

10. Què pots fer per a entendre les emocions de les persones que ens envolten?:

- ☐ A. No puc fer-hi res.
- ☐ B. Puc intentar posar-me en el seu lloc, escoltant atentament.
- ☐ C. Jo només puc observar les meues emocions, però no les dels altres.

11. Obris la nevera i agafes un tros de pastís que se't va oblidar fa dies després de la teua festa d'aniversari i fa pudor:

- ☐ A. Me'l menje, encara que faça pudor.
- ☐ B. Olore el menjar i em fa ois, dubte una estona si me'l menje o no, per si m'as-senta malament, i decidisc no menjar-me'l per si de cas.
- ☐ C. M'enfade amb ma mare.

12. Per a ser capaç de resoldre un conflicte que tinga amb alguna persona

- ☐ A. És millor no fer-hi res, ja que els conflictes tenen mala solució.
- ☐ B. És molt important conèixer la història emocional d'eixa persona per a poder entendre i gestionar millor les emocions que sorgixen en mi i en ella.
- ☐ C. És millor esperar a tindre un bon dia per a resoldre'l.

13. Si perds l'abric quan jugaves en el pati:

- ☐ A. M'enfade i plore.
- ☐ B. Me n'oblido i continue jugant.
- ☐ C. Comente a la meua professora o professor que he perdut l'abric perquè m'ajude a buscar-lo.

Activitat 2

Còmic



OBJECTIUS

- ▶ Assentar la regla de prevenció: “Para/observa’t, pensa/coneix-te i proposa/gestiona’t”.
- ▶ Inventar un lema de prevenció per a la gestió emocional.
- ▶ Avaluar el grau d’aprenentatge obtingut.

CONCEPTES CLAU

Avaluació d’aprenentatges.

Regla de prevenció: “**Para/observa’t, pensa/coneix-te i proposa/gestiona’t**”.

Creativitat.

- ▶ Duració: 50 minuts.

Activitat 2

Còmic

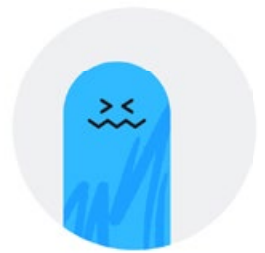
RECURSOS

Material annex disponible:

- Fitxes “Còmic”.

Material a aportar pel centre educatiu:

- Llapis de colors, retoladors, ceres, etc.



Activitat 2

Còmic

DESCRIPCIÓ

Es dona a cada alumne/a una fitxa per a emplenar un còmic. S'hi veuran reflectides situacions relacionades amb la vida quotidiana. El protagonista serà un superheroi o una superheroïna amb el poder d'identificar les emocions de la resta dels personatges de la història i que, a través de la gestió de les emocions i de l'aplicació de la regla de les tres P, els ajudarà a solucionar-les.

S'inventaran un nom per a eixe superheroi o eixa superheroïna, que apuntaran al principi de la seua fitxa. I al final del còmic el superheroi o la superheroïna decidirà un lema per a gestionar les emocions a través de les 3 P.

Per a complementar l'activitat, segons el temps disponible, cada alumne dibuixarà el lema triat en una cartolina per a penjar-lo en la classe.

INFORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA PER A DOCENTS

Cal transmetre a l'alumnat que no calen molts personatges ni dibuixos molt complicats per a fer un bon còmic. Desenrotllaran la competència de la creativitat, però també és important que amb una història curta demostrin el que han après. Per a fer-ho, pot servir d'ajuda que prenguen com a guia la regla del para, pensa i proposa (Observa't, coneix-te i gestiona't), que ha sigut el fil conductor del projecte educatiu.

És important que l'alumnat tinga una actitud oberta cap a la gestió d'emocions i que, com el superheroi o la superheroïna del seu còmic, amb els seus superpoders, puguen fer front a estes situacions a través de l'empatia amb xicotetes accions.

Amb esta activitat desenrotllen de nou la iniciativa, la imaginació i la creativitat.



Activitat 2

Còmic / Fitxa

Nom del superheroi:

Activitat 3

Racons emocionals

OBJECTIUS

- ▶ Reforçar els conceptes apresos sobre la gestió de les emocions.
- ▶ Interactuar amb l'alumnat per a trobar solucions que s'adapten a les seues necessitats emocionals.
- ▶ Assentar estratègies basades en la regla de les 3 P.

CONCEPTES CLAU

Estratègies de gestió emocional.

Treball en equip.

Creativitat.

Espais compartits.

- ▶ Duració: 50 minuts.

Activitat 3

Racons emocionals

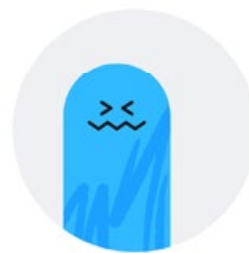
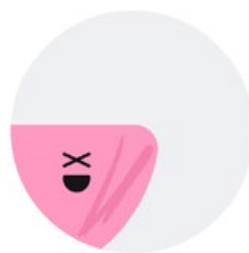
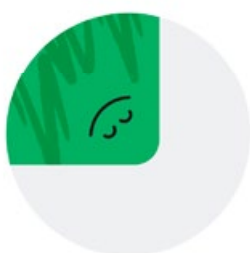
RECURSOS

Material annex disponible:

- Fitxa “Racons emocionals”

Material a aportar pel centre educatiu:

- Llapis de colors, retoladors, ceres, etc.
- Cartolines



Activitat 3

Racons emocionals

DESCRIPCIÓ

Es dividix la classe en 5 grups.

Cada grup tindrà una cartolina amb una de les emocions bàsiques: por, alegria, ràbia, tristor i ois.

Cada grup haurà d'escriure les estratègies que els servixen per a gestionar eixes emocions. Per a ajudar a identificar estes estratègies, el docent posarà en rellevància algunes de les situacions quotidianes del col·legi. Per exemple: l'alegria que sentim en ajudar algun company en les seues tasques, la tristor quan algú canvia de centre educatiu, la por d'allò desconegut quan comencem un tema nou, etc.

Al cap de 30 minuts de treball en equip, cada grup contarà a la resta de la classe l'emoció que els ha tocat i les estratègies pensades. La resta de la classe podrà aportar les que considere oportunes.

Finalment, es penjaran estos cartells en diferents racons de la classe o en els passadissos; de tal manera que puguen acudir a estos llocs sempre que ho necessiten.

Alguns exemples d'estratègies:

Por: contar el que m'espanta, fer una llista per a entendre perquè fa por i com puc gestionar-la.

Alegria: ballar, cantar, somriure, explicar allò que ha fet que estiga relacionat amb esta emoció.

Ràbia: posar-se en el lloc de l'altra persona, contar el seu enuig, analitzar què ha passat prèviament per a arribar a eixa emoció, dibuixar la seua ràbia, fer esport o algun exercici de relaxació.

Tristor: pensar per què està trist, parlar amb algú de confiança, algú a qui tinga estima, pensar en allò que em faça sentir millor.

Ois: identificar per què tinc esta emoció, entenc les raons.



Activitat 3

Racons emocionals / Fitxa

POR

PARA, PENSA I PROPOSA

(Observa't, coneix-te i gestiona't)

Este cartell et recorda algunes estratègies per a gestionar les emocions.

“

“

”

”



Activitat 3

Racons emocionals / Fitxa

ALEGRIA

PARA, PENSA I PROPOSA

(Observa't, coneix-te i gestiona't)

Este cartell et recorda algunes estratègies per a gestionar les emocions.



Activitat 3

Racones emocionals / Fitxa

RÀBIA

PARA, PENSA I PROPOSA
(Observa't, coneix-te i gestiona't)

Este cartell et recorda algunes estratègies per a gestionar les emocions.

“

“

”

”



Activitat 3

Racons emocionals / Fitxa

TRISTOR

PARA, PENSA I PROPOSA

(Observa't, coneix-te i gestiona't)

Este cartell et recorda algunes estratègies per a gestionar les emocions.

“

”

”

”



Activitat 3

Racons emocionals / Fitxa

OIS

PARA, PENSA I PROPOSA

(Observa't, coneix-te i gestiona't)

Este cartell et recorda algunes estratègies per a gestionar les emocions.

“

“

”

”

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