

# Salut Mental i Autocura

Guia per a Docents



Activitats per a educació primària

# ÍNDEX

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Introducció .....                                                 | 3  |
| 2. Objectius: orientació del mòdul i principis pedagògics .....      | 3  |
| 3. Activitats principals                                             |    |
| • Activitat 1. Introducció a la salut mental .....                   | 4  |
| • Activitat 2. Identificació d'emocions .....                        | 6  |
| • Activitat 3. L'arbre del benestar .....                            | 8  |
| 4. Activitats complementàries                                        |    |
| • Activitat complementària 1. La meva caixa d'eines emocionals ..... | 10 |
| • Activitat complementària 2. El meu arbre i jo .....                | 12 |
| • Activitat complementària 3. Mapejant el jo interior .....          | 14 |
| 5. Materials imprimibles i recursos                                  |    |
| • Llista de verificació de materials per sessió .....                | 16 |
| ◦ Activitat 2. Identificació d'emocions .....                        | 17 |
| ◦ Activitat 3. L'arbre del benestar .....                            | 27 |
| ◦ Activitat complementària 2. El meu arbre i jo .....                | 29 |
| ◦ Activitat complementària 3. Mapejant el jo interior .....          | 32 |

# INTRODUCCIÓ

La salut mental, igual que la salut física, és una part fonamental del benestar dels infants. Aquesta guia està dissenyada per ajudar els docents a abordar temes importants de **benestar emocional i autocura** d'una manera senzilla i accessible, adaptada a les necessitats de l'alumnat de primària.

Les activitats estan pensades per fomentar la **reflexió, el diàleg i l'adquisició d'eines pràctiques** que l'alumnat pugui utilitzar en la seva vida diària. És essencial que nenes i nens se sentin segurs per compartir els seus sentiments i experiències en un entorn de confiança.

Recomanem començar cada sessió amb un senzill "**control emocional**", com ara demanar-los que aixequin el polze si se senten bé o que el baixin si estan una mica preocupats. Això permetrà al docent fer-se una idea general de l'estat d'ànim de la classe i ajustar l'enfocament de la sessió segons sigui necessari.

## Paraules clau

- Salut mental
- Benestar
- Autocura
- Emocions
- Sentiments
- Regulació emocional
- Estrès
- Ansietat
- Gestió de l'estrès
- Suport emocional
- Cercle de suport
- Demanar ajuda
- Persones de confiança
- Hàbits saludables
- Autoconeixement

## Resultats esperats mòdul 3

Al final d'aquest mòdul, l'alumnat **entendrà millor com funciona la seva salut mental**, serà capaç de **reconèixer les seves emocions i necessitats**, i tindrà **estratègies d'autocura específiques** per gestionar l'estrès i demanar suport quan calgui.



Les idees que compartim en aquest taller són simplement **suggeriments sobre com es pot utilitzar el material**. Sentiu-vos lliures d'adaptar-lo a les vostres necessitats: podeu dividir el taller en dues parts, distribuir-lo en diversos dies o completar-lo en una sola sessió, el que us sigui més convenient.

**Vosaltres coneixeu el vostre alumnat i sabeu què és el millor per a ells.** Així mateix, els materials es poden utilitzar tant en format imprès com digital.

## Conceptes principals de l'activitat:

**01. Què és la salut mental?**

Explicar que la salut mental és tan important com la física i que ens ajuda a sentir-nos bé, a pensar amb claredat i a relacionar-nos millor amb els altres.

**02. Emocions bàsiques i complexes**

Introduir conceptes sobre emocions que són més difícils d'entendre o gestionar, com ara el rebuig, la culpa i l'ansietat.

**03. Cuidar la salut mental és normal**

Ajudar els joves a entendre que tenir cura de la seva salut mental és una cosa que tots hem de fer, de la mateixa manera que cuidem la nostra salut física.

**04. Parlar dels nostres sentiments**

Explicar la importància de compartir el que sentim, especialment quan ens enfrontem a emocions o situacions difícils. Comunicar que sempre és correcte demanar ajuda si no sabem com gestionar el que sentim.

**1.1 Objectius:**

1. **Entendre què és la salut mental i la importància de cuidar-la** tal com fem amb la nostra salut física, reconeixent que les emocions, tant positives com negatives, formen part del nostre benestar.
2. **Fomentar la reflexió sobre com gestionar les emocions de manera saludable** mitjançant la identificació d'estratègies senzilles com parlar amb un adult, practicar l'autocura o participar en activitats que els agradin.

**Materials**

- ☐ Presentació amb imatges.
- ☐ Pissarra per anotar les respostes.

## 1.2 Desenvolupament de l'activitat:

### 1. Primera conversa:

- El docent comença preguntant: **"Sabeu què és la salut mental?"**
- Explicar que, així com cuidem el nostre cos quan estem cansats, hem de tenir cura de la nostra ment quan ens sentim tristos, nerviosos o enfadats.

### 2. Presentació visual:

- Mostrar una presentació amb imatges que reflecteixin diferents emocions (alegria, tristesa, preocupació) i preguntar: **"Com us sentiu quan esteu tristos?"** i **"Què feu per sentir-vos millor?"**. Cal recordar-los que tots els sentiments són normals.

### 3. Debat de tancament:

- Acabar preguntant: **"Què feu quan us sentiu preocupats o tristos?"**
- Encoratjar-los a compartir estratègies senzilles, com ara **parlar amb un adult** o **fer alguna cosa que els agradi**.

#### Punts clau per al professor

- Mantingueu la conversa en un **ambient íntim i relaxat**.
- **Fomenteu la participació** sense pressionar aquells que no se sentin còmodes parlant.
- **Recordeu que tots els sentiments són vàlids** i que és important demanar ajuda.



# A2

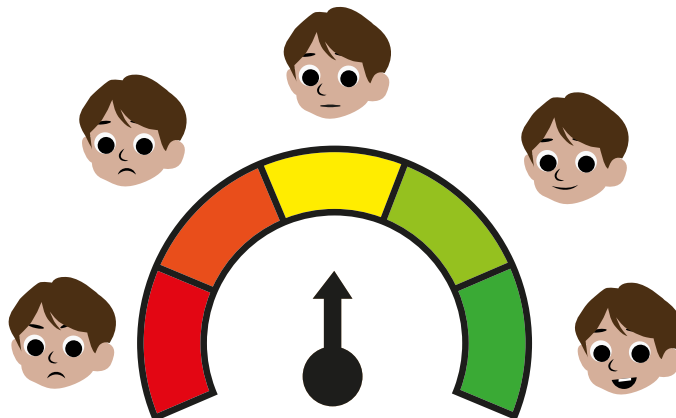
## Activitat 2: Identificació d'emocions (15 minuts)

Conceptes principals de l'activitat:

- Identificar les emocions que nenes i nens poden sentir o experimentar en situacions pròpies o que veuen en els altres.
- Identificar els recursos que poden utilitzar per **gestionar aquestes emocions de manera saludable**.
- Comprendre que totes les emocions són vàlides, que no hi ha emocions negatives o positives, i que podem aprendre a gestionar-les.

### Materials:

- ☐ Llista visual d'emocions (material imprimible).
- ☐ Fotografies de situacions quotidianes (material imprimible).



## 2.1. Objectius:

1. **Ajudar l'alumnat a reconèixer i comprendre les seves emocions i aprendre a gestionar-les de manera saludable.**

## 2.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. Introducció a les emocions:
  - Preguntar: *"Quines emocions coneixeu?"*
  - Explicar breument la diferència entre emocions senzilles (alegria, tristesa) i emocions més complexes (frustració, por). Emfatitzar que totes les emocions són normals i tenen un significat.
2. Exercici pràctic:
  - **Mostrar una llista d'emocions** (podeu fer servir la llista que us donem en l'imprimible o escriure-les a la pissarra) i demanar a l'alumnat que comparteixi quan n'ha sentit alguna.
  - Fer preguntes com ara: *"Què fas quan et sents enfadat/ada o trist/a?"*
3. Anàlisi d'imatges:
  - **Mostrar les imatges** de les situacions quotidianes que us hem donat en l'imprimible.
  - Preguntar: *"Què creieu que sent aquesta persona?"* i *"Què faríeu per sentir-vos millor en aquesta situació?"*. Fomentar l'empatia escoltant les respostes.

#### Punts clau per al professor

- Fomentar la participació respectuosa i recordar que no hi ha respostes incorrectes.
- Si un infant no vol compartir, no passa res. Encoratjar-lo a escoltar i aprendre dels altres.

# A3

## Activitat 3: L'arbre del benestar (30 minues)

Conceptes principals de l'activitat:

- Ajudar els infants a identificar recursos que poden utilitzar per a la **autoregulació** quan experimenten emocions limitants.
- Reforçar la importància de participar en activitats que promoguin el **benestar mental i emocional**.

### 3.1. Objectiu:

1. Ajudar l'alumnat a identificar accions i recursos per **cuidar la seva salut mental** i crear un recordatori visual d'autocura a l'aula.

#### Materials:

- ☐ Un full gran de paper o una pissarra per dibuixar l'arbre.
- ☐ Fulls de paper tallats en forma de fulla (o post-its).
- ☐ Retoladors, llapis de colors.

### 3.2. Desenvolupament de l'activitat:

#### 1. Preparing the tree:

- En un tros gran de paper o a la pissarra, **dibuixar un arbre gran que representi el benestar**.
- Explicar: *"Aquest arbre és com nosaltres, necessita cures per estar sa. Pensem en coses que podem fer per cuidar la nostra salut mental."*

#### 2. Creació de les fulles:

- Donar a l'alumnat fulls de paper (o post-its) tallats amb la forma d'una fulla d'arbre.
- Demanar-los que escriguin o dibuixin a la fulla una cosa que facin per sentir-vos millor quan estan tristos o preocupats (ex: "parlar amb un amic", "escoltar música", "fer esport", etc.) i penjar els suggeriments que es troben als imprimibles.

#### 3. Construcció de l'Arbre del Benestar:

- Cada alumne/a afegeix la seva fulla a l'arbre.
- Al final, tothom veurà l'arbre ple d'idees i recursos per cuidar la seva salut mental.

#### 4. Debat de tancament:

- Preguntar: *"Quines accions podem prendre tots per cuidar-nos?"* i fer que comparteixin les seves estratègies preferides en veu alta.
- Explicar que aquest arbre és un recordatori que **tots podem cuidar-nos i ajudar-nos els uns als altres** quan ens sentim baixos d'ànim.



#### Punts clau per al professor:

- Encoratjar l'alumnat a ser creatiu en el que escriu o dibuixa a les fulles, recordant que **no hi ha respostes incorrectes**.
- Deixar l'arbre en un lloc visible de l'aula durant el curs com un **recordatori** constant de benestar.

#### Reflexió final:

- Al final de cada sessió, dedicar uns minuts perquè l'alumnat reflexioni sobre el que ha après i com pot utilitzar aquestes estratègies en la seva vida diària.
- Preguntes com "**Què has après sobre tu mateix/a avui?**" poden ser útils per fer una autoavaluació.

# AC1

## Activitat complementària 1: La meua caixa d'eines emocionals

(20-30 minuts)

We would like to suggest an additional activity so that you can develop it further and have this material as a permanent resource in the classroom.

### 4.1 Objectiu:

1. Ajudar l'alumnat a identificar i recollir **eines pràctiques** per ajudar-los a gestionar les seves emocions i fomentar un entorn de benestar emocional a l'aula.



### Materials:

- ☐ Una caixa decorada o senzilla per a la "Caixa d'eines emocionals".
- ☐ Fulls de paper petits o targetes en blanc.
- ☐ Retoladors, bolígrafs i llapis de colors per escriure o dibuixar.

### 4.2. Desenvolupament de l'activitat:

#### 1. Introducció a les eines emocionals:

- Explicar que, de la mateixa manera que necessitem eines per realitzar tasques físiques (com un martell o un tornavís), també necessitem **eines per gestionar les nostres emocions**.
- Preguntar al grup: "**Quines coses us ajuden a sentir-vos millor quan esteu tristos o enfadats?**", "**Què feu per relaxar-vos o calmar-vos quan esteu nerviosos?**". Deixar que compareixin les seves respostes i reforçar que tots tenim maneres diferents de gestionar-nos emocionalment.

#### 2. Generació d'idees per a la caixa d'eines emocionals:

- Distribuir petits trossos de paper o targetes en blanc a cada alumne/a.
- Demanar-los que escriguin o dibuixin una acció que els ajudi a gestionar les seves emocions. Exemples: "**Parlar amb un amic**", "**Dibuixar**", "**Respirar profundament**", "**Escollir música**", etc.
- Encoratjar-los a pensar en activitats que poden fer per **sentir-se millor quan estan tristos, ansiosos o frustrats**.

#### 3. Compartir la caixa d'eines:

- Col·locar una caixa decorada (o senzilla) a l'aula on cada estudiant dipositarà la seva targeta d'eina emocional.
- Explicar que aquesta "caixa d'eines emocionals" estarà disponible durant tot el curs i que el docent pot treure una targeta en moments de necessitat, ja sigui per **reflexionar sobre el benestar emocional** o per donar suport a l'alumnat en situacions difícils.

#### 4. Pensar i reflectir:

- Com a grup, reflectir sobre com aquestes eines poden ser útils per cuidar-nos emocionalment.
- Preguntar: *"Com ens poden ajudar aquestes eines a sentir-nos millor durant els moments difícils?"*
- Reforçar la idea que tots podem utilitzar i compartir eines per **cuidar el nostre benestar emocional**.

#### Punts clau per al professor

- Encoratjar l'alumnat a pensar de manera creativa i honesta sobre les seves eines emocionals, i reforçar que **no hi ha respostes incorrectes**.
- La caixa ha de ser accessible durant tot el curs perquè hi puguin recórrer en qualsevol moment.
- Recordeu utilitzar les eines de la caixa en situacions en què l'alumnat necessiti un **recordatori sobre l'autocura**.

# AC2

## Activitat complementària 2. Jo i el meu arbre

(Durada total de l'activitat: 20-30 minuts)

### 5.1. Objectiu:

1. Ajudar els infants a **reflectir sobre la seva identitat i autoconeixement** de manera senzilla i visual.
2. Explorar **valors, emocions i aspectes importants** de les seves vides mitjançant la metàfora de l'arbre.
3. Emfatitzar la importància del **benestar emocional i el sentiment de pertinença**.

### Materials

- ☐ Imatges de diferents tipus d'arbres.
- ☐ Fulls blancs per dibuixar.
- ☐ Llapis, llapis de colors o retoladors.
- ☐ Una reflexió escrita.

### 5.2. Desenvolupament de l'activitat:

#### 1. Introducció

- En l'activitat de l'Arbre del Benestar, vam aprendre que, igual que els arbres, ens hem de cuidar per **créixer forts i sans**. Cada arbre és diferent i especial, igual que cada persona. Descubrim quin tipus d'arbre ets tu!

#### 2. Selecció de l'arbre

- Mira les imatges dels diferents tipus d'arbres i tria el que més t'agradi o amb el qual t'identifiquis més. **No hi ha respostes incorrectes**, només tria el que creguis que et representa millor.

#### 3. Dibuix i reflexió sobre l'arbre triat

- Dibuixa l'arbre que has triat al teu full. Després, observa bé el teu dibuix i respon:
  - Si hi ha una part de l'arbre que **representa com te sents ara mateix**, fes-la més gran o destaca-la amb un color especial.
  - Escribeu o dibuixa al costat d'aquesta part: **Per què creus que et representa? Què significa per a tu?**



#### 4. Reflexió escrita

- Completa la frase següent:

#### El meu arbre em representa:

*"Quan em sento trist o insegur, recordo que tinc fortaleces i coses que em fan sentir especial. Connecto amb la meua família, els meus amics i tot el que em fa sentir bé. Recordo que soc important i que formo part de quelcom més gran."*

## 5. Conclusions

- Ja tens un "mapa" del teu estat emocional actual.
  - *Pots afegir paraules que descriguin què has sentit?*
- Si vols, afegeix l'hora i la data al teu dibuix per registrar com te senties en aquell moment.

### Punts clau per al professor:

- Expliqueu als infants que **no hi ha respostes incorrectes** i que cadascú és tan únic com el seu arbre.
- Animeu els infants a **compartir el seu dibuix i reflexió** en grup si se senten còmodes.
- Reforceu la idea que tots hem de **reconèixer les nostres fortaleeses** per créixer i sentir-nos bé.
- Podeu tancar l'activitat amb una breu discussió sobre la importància de **cuidar-nos i reconèixer què ens fa sentir feliços i segurs**.

## 6.1. Objectiu:

1. Ajudar els infants a connectar amb les seves emocions mitjançant un exercici de dibuix automàtic.
2. Fomentar l'exploració dels sentiments i la seva manifestació en el cos.
3. Promoure l'autoreflexió sobre l'estat emocional i físic.

## Materials

- ☐ Fulls de paper en blanc o una llibreta.
- ☐ Llapis, bolígrafs o llapis de colors.

## 6.2. Desenvolupament de l'activitat:

## 1. Preparació

- Abans de començar, cada infant ha de comprovar **com se sent i si té l'ànim per fer l'activitat**. Fes una respiració profunda i relaxa't.

## 2. Dibuix inicial

- En un full en blanc, dibuixa un **esquema senzill del teu cos**.

## 3. Exploració sensorial

- Tanca els ulls i **desconnecta dels teus pensaments** per un moment.
- Connecta amb **com se sent el teu cos** ara mateix.
- Sense pensar-ho gaire, deixa que el llapis es mogui lliurement dins de l'esquema del teu dibuix, **marcant les parts del cos on sents una sensació o emoció**.

## 4. Reflexió

- Obre els ulls i mira el que has dibuixat.
  - *T'ha sorprès el que has vist al dibuix?*
  - *Els ajuda a entendre millor com se senten en aquest moment?*
- Escribe unes quantes paraules o frases a les zones on has marcat sensacions o emocions.

## 5. Conclusions

- Ja tens un "mapa" del teu estat emocional actual.
  - *Poden afegir paraules que descriguin què han sentit?*
- Si vols, afegeix l'hora i la data al teu dibuix per **registrar com te senties** en aquell moment.



### Punts clau per al professor

- Expliqueu als infants que **no hi ha respostes incorrectes**, cada dibuix és una representació única de com se sent cada persona.
- Animeu nenes i nens a fer l'exercici **sense judicis ni pressions**.
- Podeu obrir un espai perquè **comparteixin les seves reflexions** si ho desitgen, en un ambient respectuós.

## Lista de verificació de materials per activitat

### Activitat 1. Introducció a la salut mental

- ☐ Presentació amb imatges.
- ☐ Pissarra per anotar les respostes.

### Activitat 2. Identificació d'emocions

- ☐ Llista visual d'emocions.
- ☐ Fotografies de situacions quotidianes (material imprimible).

### Activitat 3. L'arbre del benestar

- ☐ Paper gran o pissarra per dibuixar l'arbre.
- ☐ Fulls de paper tallats en forma de fulla (o post-its).
- ☐ Retoladors, llapis de colors.

### Activitat complementària 1. La meua caixa d'eines emocionals

- ☐ Una caixa decorada o senzilla per a la "Caixa d'eines emocionals".
- ☐ Fulls en blanc petits o targetes.
- ☐ Retoladors, bolígrafs i colors per escriure o dibuixar.

### Activitat complementària 2. El meu arbre i jo

- ☐ Imatges de diferents tipus d'arbres.
- ☐ Fulls en blanc per dibuixar.
- ☐ Llapis, colors o retoladors.
- ☐ Frase de reflexió escrita.

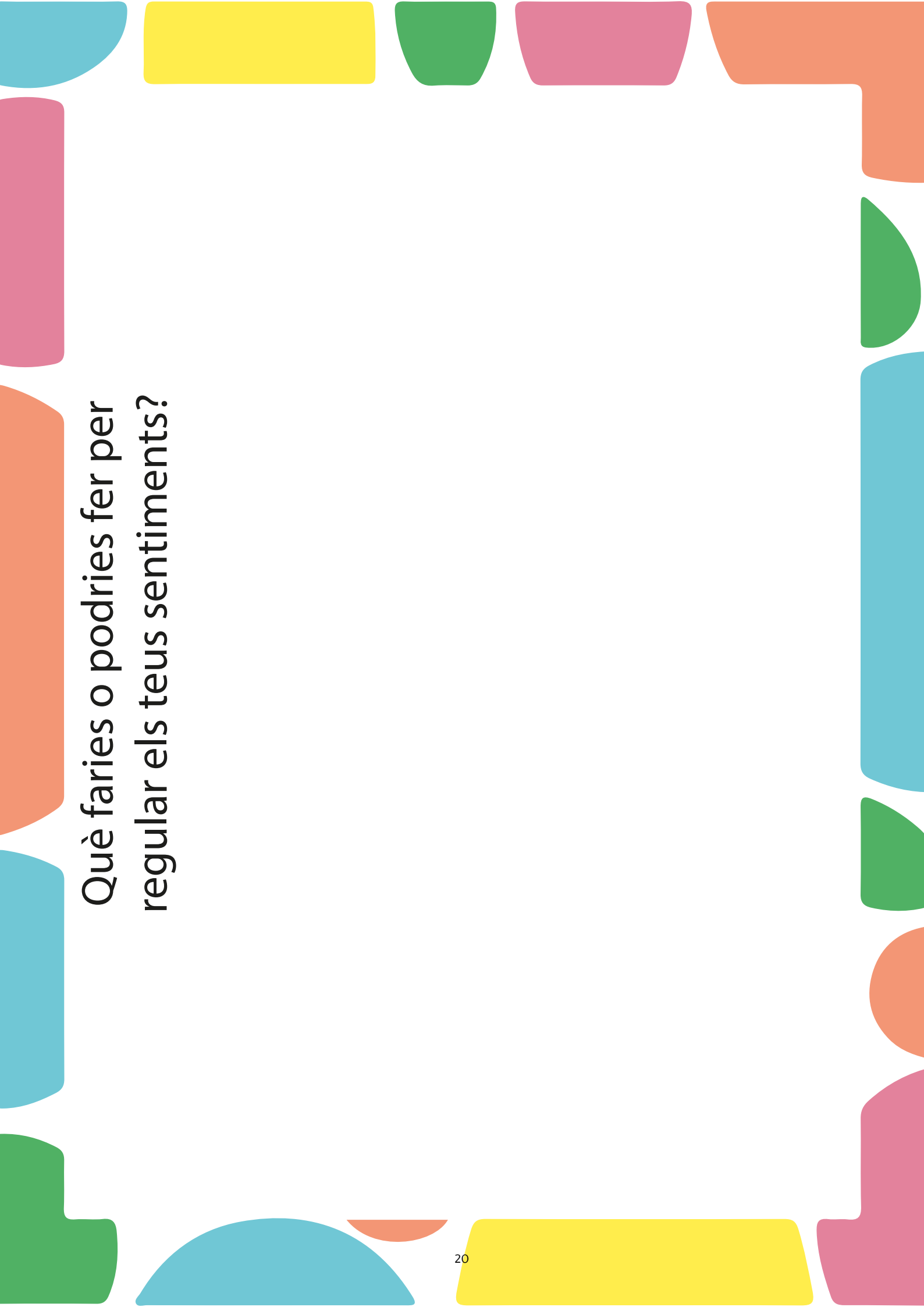
### Activitat complementària 3. Mapejant el jo interior

- ☐ Fulls en blanc o llibreta.
- ☐ Llapis, bolígrafs o colors.

Què està passant a la imatge?

Què podrien estar sentint les persones de la foto?

Quina emoció sentiries si estiguessis en aquesta situació?

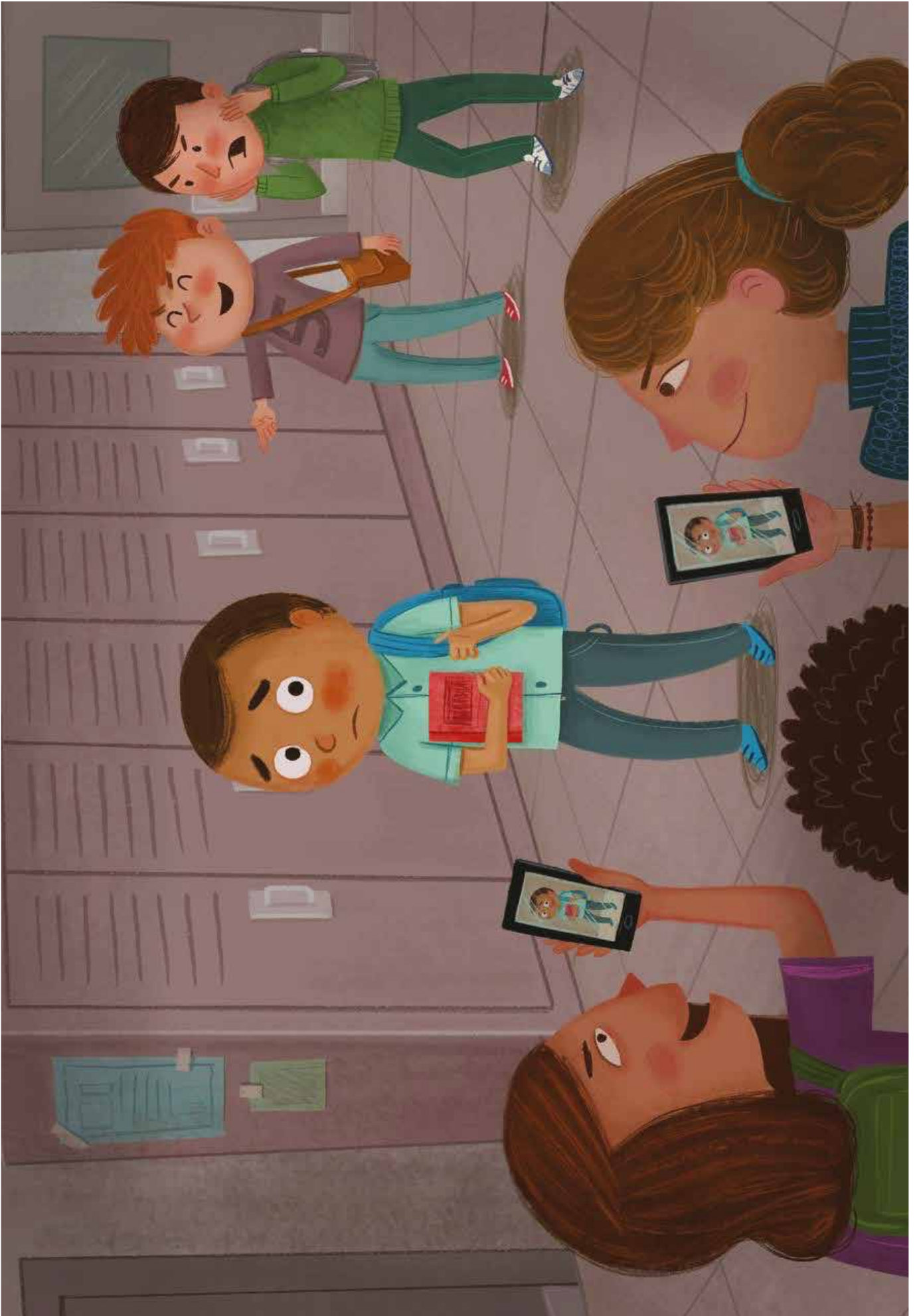
A decorative border surrounds the page, composed of various colorful geometric shapes including semi-circles, rectangles, and trapezoids in shades of blue, yellow, green, pink, and orange.

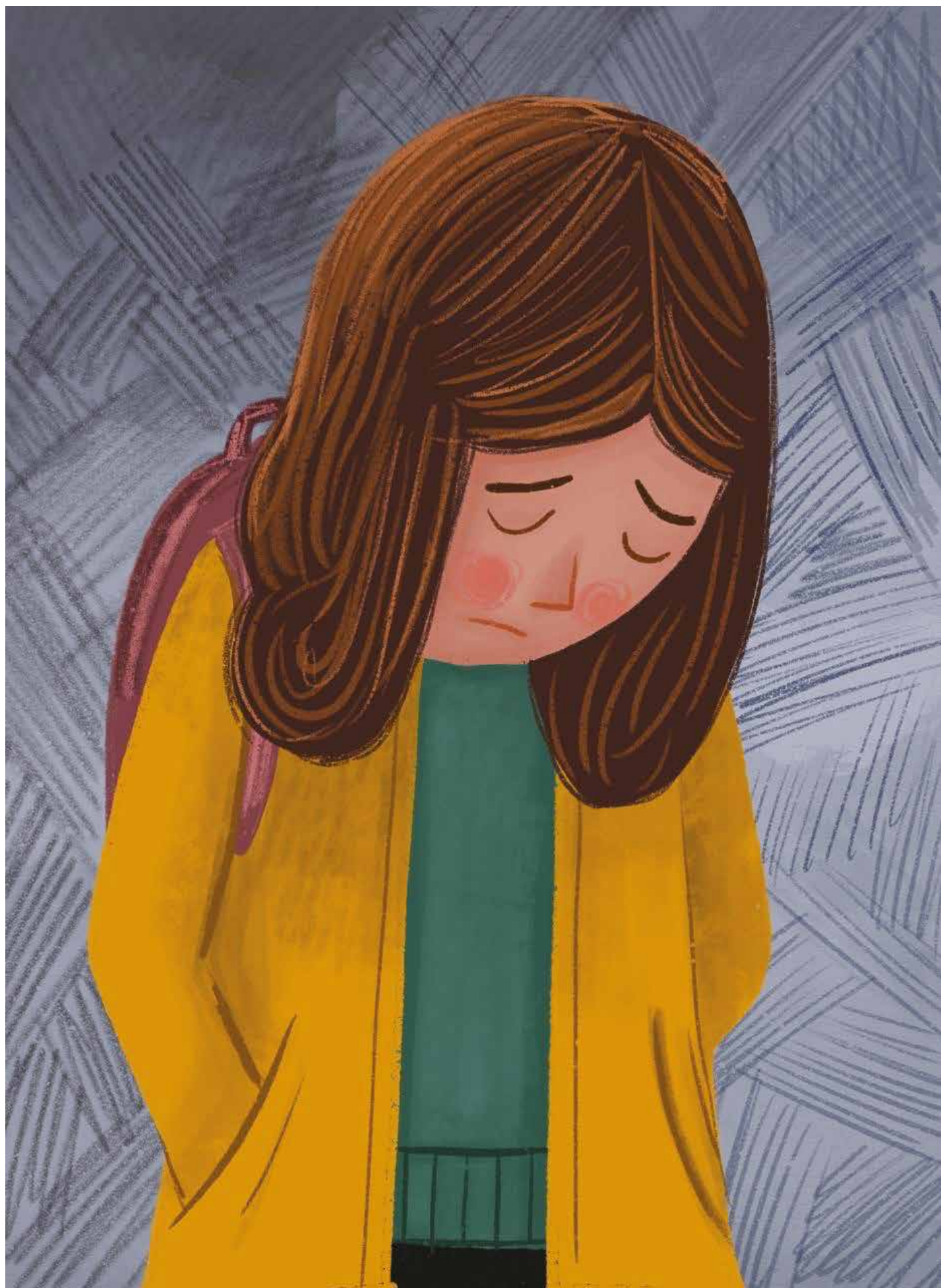
Què faries o podries fer per  
regular els teus sentiments?

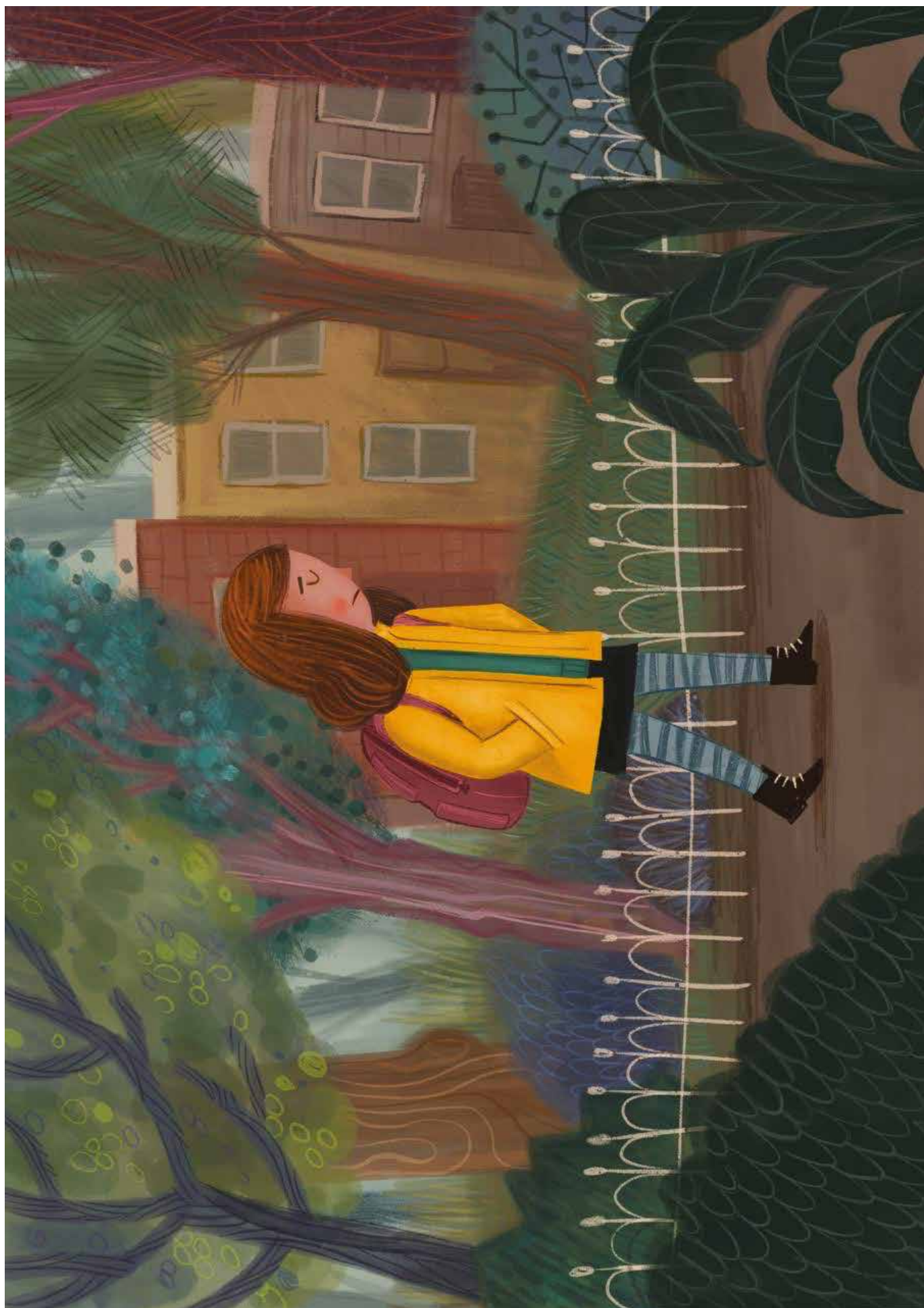


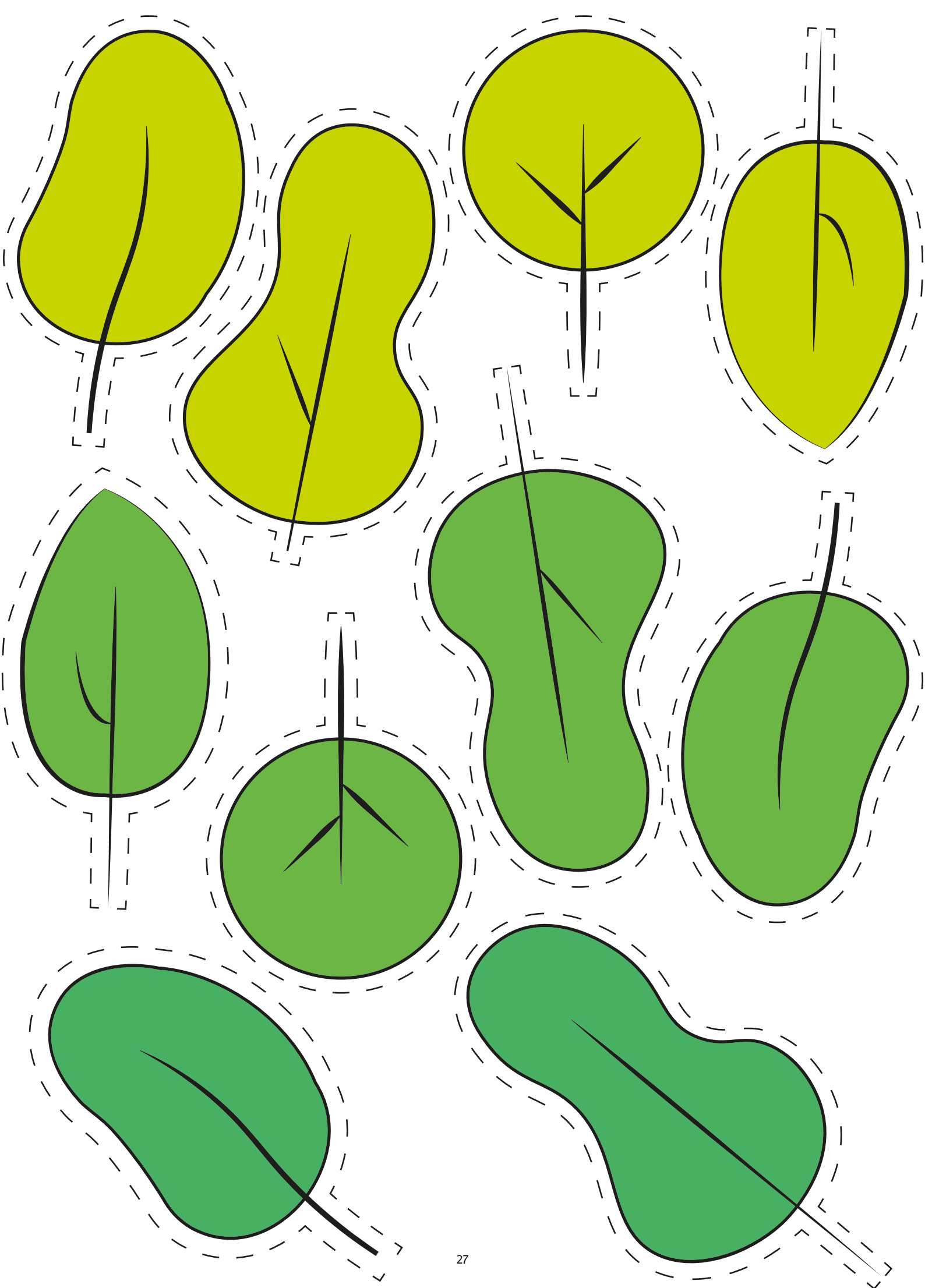














Co-funded by  
the European Union



Erasmus+  
Enriching lives, opening minds.

