

Emocions i sentiments

Guia per al professorat



Educació Secundària

ÍNDIX

1. Introducció:	3
2. Objectius: Enfocament del mòdul i principis pedagògics	3
3. Recomanacions per al professor: Què és i què no és aquest taller	5
• Activitat 1: Percepció de senyals – Vivenciar i expressar	6
• Activitat 2: Interpretació de senyals – Expressar a través d'imatges o teatre emocional	8
• Activitat 3: Considerar i clarificar objectius personals – Reconèixer i canviar emocions	10
• Activitat 4: Projecte d'acció – Estratègies creatives i cooperatives	12
• Activitat 5: Reflexió sobre patrons de reacció personal – Prendre consciència	14
• Activitat 6: Portar a l'acció – Construir una xarxa de respecte mutu	16
4. Activitats complementàries	
• Activitat Complementària 1 — “Mapa emocional de la meva setmana”	18
• Activitat Complementària 2 — “La bústia invisible”	19
5. Materials imprimibles i recursos	
• Checklist de materials per sessió	20
◦ Activitat 2: Interpretació de senyals	21
◦ Activitat 3: Clarificar i reconèixer emocions	26
◦ Activitat 4: Projecte d'acció	33
◦ Activitats complementàries	
▪ Activitat complementària 1. Mapa emocional de la meva setmana	36

INTRODUCCIÓ

Durant l'**adolescència**, el món emocional es torna **més complex**. En aquesta etapa, els i les joves s'enfronten a **canvis interns, conflictes socials i decisions** que comencen a influir amb més pes en la seva identitat i en les seves relacions. No obstant això, molts encara manquen de les eines necessàries per comprendre el que senten, **expressar-ho amb claredat o transformar reaccions automàtiques en respostes conscients**.

Aquest mòdul busca **acompanyar l'alumnat** en un procés d'autoconsciència emocional, reconeixent que **darrere de cada emoció hi ha una necessitat**. Es treballen conceptes com la percepció de senyals interns, la interpretació emocional, els patrons de reacció, els objectius personals i l'acció responsable.

Així mateix, el mòdul pretén **fomentar l'empatia i el respecte mutu**, creant un entorn d'aula on tot l'alumnat se senti vist, comprès i emocionalment acceptat.

El rol del professorat és clau: facilitar les activitats, garantir un espai segur d'expressió i acompanyar les converses amb escolta activa. Al llarg del mòdul, el professorat podrà observar com l'alumnat gestiona les seves emocions, obtenint informació valuosa per donar suport al seu desenvolupament socioemocional.

Objectius

- Reconèixer i nomenar les pròpies emocions i les dels altres.
- Explorar com se senten les emocions en el cos.
- Comprendre que totes les emocions són vàlides i compleixen una funció.
- Expressar emocions de forma respectuosa.
- Desenvolupar estratègies inicials d'autoregulació emocional.
- Fomentar l'empatia, la cohesió grupal i el benestar a l'aula.

Theoretical basis

Gumora, G. y Arsenio, WF (2002). Emotionality, emotional regulation and school performance in secondary school children. *Journal of School Psychology*, 40 (5), 395–413.

- **Percibir senyals:** notar el que sentim dins i el que passa al nostre voltant.
- **Interpretar la situació:** comprendre quines emocions estan presents i quines poden ser les intencions dels altres.
- **Clarificar el que volem:** decidir quin és el nostre objectiu personal en aquesta situació.
- **Pensar respostes:** imaginar diferents maneres d'actuar.
- **Avaluar opcions:** valorar les possibles conseqüències i triar la resposta més adequada.
- **Actuar i autoregular-se:** dur a terme la resposta triada i ajustar-la si és necessari.



Les idees que es comparteixen en aquest taller són **suggestiments** sobre com utilitzar el material. Sente't lliure d'adaptar-lo a les teves necessitats: pots dividir el taller en dues parts, repartir-lo en diversos dies o completar-lo en una sola sessió — el que millor funcioni per al teu grup.

Així mateix, els materials poden utilitzar-se tant en format imprès com digital, segons el que resulti més convenient.

Paraules clau

- Autoconeixement
- Expressió emocional
- Regulació emocional
- Llenguatge no verbal
- Necessitats personals
- Empatia i relació amb l'altre
- Escolta sense judici
- Clima de grup
- Reflexió compartida
- Seguretat emocional

Resultats esperats – Mòdul 1

Al finalitzar aquest mòdul, s'espera que els adolescents ampliïn el seu vocabulari emocional, connectin amb les seves pròpies necessitats i desenvolupin habilitats per expressar-se i relacionar-se amb més consciència i empatia.

Orientacions clau per al professorat

- Crear des de l'inici un clima **emocionalment segur**.
- **Validar totes les emocions com a experiències legítimes**, evitant classificar-les com a "bones" o "males".
- **Ser model d'expressió emocional respectuosa**, tant verbal com corporal.
- **Usar les activitats com a punt de partida per al diàleg**, no com un fi en si mateixes.
- Adaptar les propostes a les necessitats del grup, sense forçar una participació emocional intensa.
- **Observar sense jutjar**: cada persona té el seu propi ritme d'expressió emocional.
- **Utilitzar les activitats per detectar patrons** emocionals, resistències o progressos.
- **Promoure l'empatia i l'escolta activa** com a eines de connexió i suport emocional.
- Tancar emocionalment cada sessió, evitant deixar temes oberts o estats activats.

Aquest material està organitzat en **unitats temàtiques independents**, no en una seqüència rígida dia a dia. Cada unitat inclou **objectius d'aprenentatge, passos detallats i activitats aplicables de forma autònoma** a l'aula.

Com a docent, pots decidir:

- **Quines unitats treballar, segons les característiques i necessitats del grup.**
- **En quin ordre aplicar-les, adaptant la progressió al context de l'aula.**
- **Quant de temps dedicar a cada unitat, ja que poden realitzar-se en una sola sessió o ampliar-se en varies.**

L'propòsit és oferir un conjunt d'activitats pràctiques que enforteixin les habilitats emocionals i socials, amb llibertat total per ajustar-les al ritme i circumstàncies de l'aula.

A1

Activitat 1: Percepció de senyals – Vivenciar i expressar

(Aproximadament 30-40 minuts). Adaptar al ritme i necessitats del grup.

1.1 Objectiu

1. Reconèixer i nomenar les emocions.
2. Expressar les emocions de forma creativa a través de la música i l'ús d'instruments.
3. Reflexionar sobre com es perceben les pròpies expressions emocionals i comprendre millor les emocions de les altres persones.

Materials

- ☐ Dibuixos, imatges o emoticones que representin diferents emocions.
- ☐ Instruments musicals senzills (tambors, xilòfons, maraques...) o objectes quotidians que produeixin so.
- ☐ Espai ampli per a treball en cercle i petits grups.

1.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Inici – Reconèixer emocions

- Distribueix dibuixos, imatges o emoticones que representin diferents emocions per l'aula.
- Demana a cada estudiant que s'apropi a la imatge que representi com se sent en aquest moment.
- Cada estudiant comparteix breument per què ha triat aquesta emoció, primer amb una parella i, si ho desitja, amb el grup.

2. Explicació de la dinàmica musical

- Presenta dues opcions de treball, deixant que el grup trii segons les seves preferències:

Opció 1 (individual): Cada estudiant tria un instrument musical i explora com expressar una emoció (alegria, enfadament, tristesa, calma...) utilitzant variacions de so (ràpid/lent, fort/suau).

Opció 2 (grup): En grups de 3-4 persones, creen una peça musical curta que representi una emoció compartida, parant atenció a la cooperació i coordinació.

- Com a suport, la persona docent pot donar exemples senzills: Sons forts i ràpids per expressar enfadament. Sons suaus i lents per expressar calma.

3. Creació i assaig

- Si el treball és individual, dona uns minuts per explorar lliurement l'instrument.
- Si es grupal, guia el grup perquè acordin quina **emoció representaran i com fer-ho** amb els instruments disponibles.

4. Presentació de resultats

- Cada estudiant o grup presenta la seva peça musical a la resta de la classe.
- Després de cada presentació, obre un breu espai de comentaris amb preguntes com:
 - *Com has percebut l'emoció?*
 - *Com us heu sentit en expressar-la?*

5. Tancament final

- Pregunta al grup:
 - *Quina emoció t'ha mogut més avui?*
 - *Què t'ha agradat o t'ha resultat útil d'aquest exercici?*
- Com a tancament simbòlic, cada estudiant pot fer un breu so amb el seu instrument que representi com se'n va de la sessió.



Nota per a la persona docent

- Recorda que no existeix una forma "correcta" o "incorrecta" d'expressar emocions amb la música: tot intent és vàlid.
- Presta especial atenció a qui participa menys, oferint un espai segur i respectuós.
- Reforça el tancament reflexiu perquè l'activitat no es visqui només com un joc, sinó com una forma de connectar sentir – expressar – compartir.

A2

Activitat 2: Interpretació de senyals – Expressar a través d'imatges o teatre emocional (Aprox. 30 a 40 minuts) Adapta-la segons el nivell de participació i el ritme del grup.

2.1 Objectiu

1. **Reconèixer emocions a través de senyals no verbals**, com expressions facials i gestos.
2. Comparar la pròpia interpretació de les emocions amb la percepció d'altres persones.
3. **Desenvolupar empatia i habilitats d'observació**.

Materials

- ☐ Imatges de persones (infants, adolescents, adults) mostrant diferents emocions (alegria, por, tristesa, sorpresa, enuig, calma...).
- ☐ Fulls de paper i llapis de colors/retoladors per dibuixar.
- ☐ Espai a l'aula per organitzar petites representacions teatrals.

2.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. **Inici – Reconeixent senyals emocionals**
 - Mostra al grup imatges de persones expressant diferents emocions.
 - Demana a l'alumnat que **identifiqui quina emoció creuen que representa cada imatge** i que es desplaci a un espai de l'aula marcat amb aquesta emoció.
 - Després de cada imatge, planteja la pregunta clau:
 - *"Com has reconegut aquesta emoció?"*
2. **Explicació de les opcions creatives**
 - Presenta dues possibilitats i deixa que l'alumnat o els grups triïn:
 - **Opció 1. Dibuix emocional:** Cada estudiant realitza un dibuix que reflecteixi la seva emoció actual o una emoció concreta.
 - **Opció 2. Teatre emocional:** En grups de 3 a 5 estudiants, creen una petita escena (3-5 minuts) en la qual es mostrin tres emocions diferents en una mateixa situació (per exemple: al pati, a casa, en una festa).
3. **Desenvolupament de les produccions**
 - **Si treballen amb dibuixos:** Acompanya amb exemples, ús de colors, formes o símbols que representin emocions.
 - **Si treballen amb teatre:** Recorda que no hi ha interpretacions "correctes" o "incorrectes". Fomenta un clima de respecte, escolta i apreciació.
4. **Presentació dels resultats**
 - **Opció 1 (dibuixos):** L'alumnat presenta els seus dibuixos. Abans que la persona autora expliqui la seva obra, el grup intenta interpretar quina emoció transmet.
 - **Opció 2 (teatre):** Cada grup representa la seva escena. La resta del grup intenta identificar quines emocions estaven presents.

5. Reflexió final en grup

- Guia un diàleg amb preguntes com:
 - *Com ha estat expressar emocions a través d'imatges o del teatre?*
 - *Quins detalls t'han ajudat a interpretar el que sentien altres persones?*
 - *Què has après sobre tu i sobre les altres persones?*

Nota per a la persona docent

- Destaca que no existeix una única resposta correcta en interpretar emocions: l'important és escoltar i respectar diferents mirades.
- Pots usar preguntes com:
 - *Quins gestos o expressions t'han ajudat més a interpretar l'emoció?*
 - *Quines diferències has notat entre el que tu has sentit i el que altres persones han percebut?*
- Reforça la importància de la diversitat de perspectives i l'empatia per a una convivència respectuosa.



A3 **Activitat 3: Considerar i clarificar metes personals – Reconèixer i canviar emocions** (Aprox. 40 a 50 minuts) Adapta-la segons el nivell d'implicació del grup.

3.1 Objectius

1. Formular metes personals i pensar en passos concrets per assolir-les, tenint en compte fortaleeses, recursos i motivació.
2. Reconèixer la influència de la postura corporal i les emocions en l'experiència personal.
3. Reflexionar sobre experiències i perspectives per aplicar-les a l'escola i als desafiaments de la vida quotidiana.

Materials

- ☐ Imatges o símbols que representin diferents àrees de la vida (treball, aficions, família, amistats, estudis, futur professional).
- ☐ Fulls de paper i llapis de colors o retoladors.
- ☐ Espai per treballar en parelles o en petits grups.

3.2 Desenvolupament de l'activitat:

Part 1 – Clarificació de metes personals

1. Col·loca imatges o símbols relacionats amb diferents àrees de la vida al voltant de l'aula.
2. Planteja preguntes inicials per activar la reflexió:
 - *"Quina d'aquestes imatges representa alguna cosa que t'agrada?"*
 - *"Quina àrea és especialment important per a tu en aquest moment?"*
3. Demana a l'alumnat que s'apropi a la imatge que més l'atrau i que comparteixi en parelles per què l'ha triada i què significa per a ell o ella.
 - Aprofundeix la reflexió amb noves preguntes:
 - *"Hi ha alguna cosa que t'agradaria aconseguir en aquesta àrea?"*
 - *"Què t'agradaria assolir amb aquesta meta?"*
4. Cada estudiant dibuixa una ruta cap a la seva meta, amb passos intermedis, responent:
 - *Què puc fer per assolir aquesta meta?*
 - *Qui pot ajudar-me?*
 - *Què puc fer per mantenir-me motivat/da?*

Part 2 – Reconèixer i canviar emocions a través del cos

1. Convida l'alumnat a representar una emoció concreta amb el seu cos (per exemple: enfadament, ràbia, vergonya) usant postura, veu i gestos.
2. Després, explica'ls que canviïn conscientment la seva postura a l'extrem oposat (per exemple: d'encollir-se a obrir-se, de mirar a terra a mirar al davant) i que reflexionin sobre com canvien les seves sensacions corporals.
3. En parelles o petits grups, comparteixen com es van sentir en cada postura i quines diferències van notar.

Part 3 – Reflexió grupal

1. Reuneix el grup i obre un diàleg amb preguntes com:

- *Quines metes val la pena perseguir a l'escola i en la vida quotidiana?*
- *Quines actituds corporals influeixen més en les nostres emocions?*
- *Com va canviar el teu estat emocional quan vas modificar la teva postura?*
- *Com podem aplicar això en el nostre dia a dia per sentir-nos millor o afrontar reptes amb més confiança?*

Nota per al professorat

- Destaca que les metes han de ser realistes i assolibles, i que cada petit pas compta.
- Explica que les emocions i la postura corporal estan estretament relacionades, i que practicar canvis conscients en el cos pot ser una eina útil per gestionar les emocions.
- Pots esmentar l'estudi d'Amy Cuddy (2015) sobre com adoptar postures obertes durant 2 minuts augmenta la sensació de confiança i redueix l'estrès.
- Si el grup es mostra insegur, realitza tu mateix/a l'exercici com a exemple, modelant com canvien les sensacions quan es modifica la postura corporal.

A4

Activitat 4: Projecte d'acció – Estratègies creatives i cooperatives

(Aprox. 40 minuts) Adapta-la segons la dinàmica i el temps disponible.

4.1 Objectius

1. Desenvolupar diferents cursos d'acció per assolir objectius individuals i col·lectius.
2. Ampliar el repertori d'estratègies de resolució de problemes mitjançant una planificació flexible i cooperativa.
3. Identificar fortaleeses i interessos personals que ajudin a assolir metes i superar dificultats.

Materials

- ☐ Targetes de trencaclosques (amb imatges o paraules).
- ☐ Fulls grans de paper o cartolina.
- ☐ Plantilles de trèvol de quatre fulles (o paper per dibuixar-les).
- ☐ Tisores, pega i retoladors de colors.

4.2 Desenvolupament de l'activitat:

Part 1 – Trencaclosques inicial i connexió grupal

1. Entrega una targeta de puzzle a cada estudiant.
2. L'alumnat camina per l'aula fins a trobar la peça que encaixa amb la seva (la seva "parella de puzzle").
3. Una vegada trobades, formen parelles o petits grups.

Part 2 – Exercici del "Trèvol"

1. En parelles, es fan mútuament les següents preguntes:
 - *Quin va ser el teu últim assoliment positiu?*
 - *Quines aficions gaudeixes a soles i quines comparteixes amb altres persones?*
 - *Què t'agrada de tu i què creus que se't dona bé?*
2. Cada resposta s'escriu en un full amb forma de trèvol de quatre fulles.
3. Retallen el trèvol i el enganxen en un pòster comú del grup o de la classe.

Part 3 – Compartir i reflexionar

1. Cada parella presenta el trèvol del seu company a la resta del grup, destacant les seves fortaleeses i qualitats positives.
2. Reflexiona amb el grup:
 - *Quines qualitats o habilitats han aparegut amb més freqüència?*
 - *Com contribueixen aquestes fortaleeses al benestar del grup?*

Compromís desigual en el grup.

Involucrar i motivar cada persona segons les seves fortaleeses.

Dificultat per entendre la tasca.

Dividir la tasca en passos més petits i demanar ajuda.

Part 4 – Exercici "La Màquina"

1. **Divideix la classe en grups i explica la consigna:** Dissenyar una "màquina viva", on cada estudiant representi una part. La màquina pot ser:
 - **Real** (un cotxe, un rellotge, una televisió).
 - **Imaginària** (per exemple, una màquina del temps).
2. **Cada integrant assumeix un rol important** (volant, motor, engranatge, pedal...).
3. El grup organitza moviments o sons coordinats perquè la màquina "funcioni".
4. Guia amb preguntes com:
 - *Com us vau organitzar perquè totes les parts funcionessin juntes?*
 - *Què passa si una part no compleix la seva funció?*
 - *Què passa si algú es desconnecta del grup?*

Part 5 – Presentació i reflexió final

1. **Cada grup presenta la seva màquina** a la resta de la classe, mostrant com funciona.
2. Obre un diàleg amb preguntes com:
 - *Com vau decidir quin rol tenia cada persona?*
 - *Quin va ser el repte més gran en col·laborar?*
 - *Com us vau sentir quan la màquina va funcionar bé?*
 - *Per què és important que totes les peces treballin juntes?*

Nota per al professorat

- Reforça la idea que cada persona és essencial perquè el grup funcioni.
- Destaca com la cooperació i la coordinació ajuden a resoldre problemes.
- Fomenta el reconeixement de les fortaleeses pròpies i alienes.
- Si el grup es dispersa, recorda que l'objectiu és aprendre a dissenyar estratègies col·lectives, no "fer-ho perfecte".
- Posa en valor la contribució de cada integrant, fins i tot les més petites.

A5

Activitat 5: Reflexió sobre els patrons personals de reacció – Prendre decisions conscients (Aprox. 30-40 minuts) Adapta-la segons el nivell d'implicació del grup.

5.1 Objectius

1. Reflexionar sobre els patrons personals de reacció i els processos de presa de decisions en diferents situacions.
2. Reconèixer com els factors socials i emocionals influeixen en les decisions.
3. Aprendre a identificar i regular conscientment aquests factors per millorar l'autonomia personal.

Materials

- ☐ Fulls de paper o llibretes.
- ☐ Retoladors o bolígrafs per crear mapes mentals.
- ☐ Espai per al treball individual i discussions en grups petits.

5.2 Desenvolupament de l'activitat

1. **Introducció amb preguntes del professorat:** Planteja situacions per activar la reflexió, per exemple:
 - Pensa en una decisió recent, com vas repartir el teu temps entre estudiar, aficions i amistats.
 - *"Hi va haver algun moment en el qual vas haver de decidir com reaccionar en una conversa o conflicte amb amistats o família?"*
 - *"Què vas fer per mantenir la calma o canviar alguna cosa en una situació estressant?"*
2. **Treball individual – Recordar una situació**
 - Cada persona recorda una situació recent en la qual va haver de prendre una decisió difícil.
 - Anota breument què va passar i com va reaccionar.
3. **Creació d'un mapa mental de reaccions**
 - L'alumnat crea un mapa mental que mostri com va decidir actuar en aquella situació.
 - El mapa ha d'incloure:
 - Emocions implicades.
 - Consideracions morals.
 - Influències socials (amistats, família, entorn).
 - Possibles conseqüències que va tenir en compte.
4. **Posada en comú en petits grups**
 - En grups reduïts, comparteixen els seus mapes mentals i expliquen com van prendre les seves decisions i quins factors van influir-hi.
 - Escolten similituds i diferències entre les seves experiències i les de les altres persones.
5. **Reflexió final en gran grup**
 - Torna al grup complet i guia una conversa amb preguntes com:
 - *"Què has descobert sobre com prens decisions en situacions difícils?"*
 - *"Quins factors emocionals o socials influeixen més en tu?"*
 - *"Què pots fer per tenir un control més conscient sobre les teves decisions?"*



Nota per al professorat

- Crea un clima de respecte i confiança, recordant que les experiències compartides són personals i no s'han de jutjar.
- Reforça la idea que no existeixen decisions 'correctes' o 'incorrectes', sinó diferents maneres d'afrontar les situacions.
- Destaca la importància de reconèixer les emocions i les pressions externes com a part del procés de decisió.
- Si algú no desitja compartir en grup, pot romandre en reflexió individual.

A6

Activitat 6: Posar en pràctica la reacció – La xarxa de l'amistat i el valor del respecte mutu (Aprox 30 to 40 minuts) Adaptar al temps i l'energia del grup.

6.1 Objectius

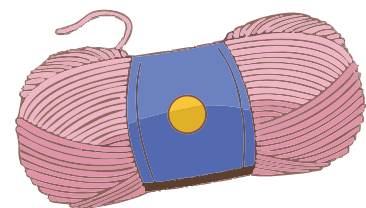
1. Identificar fortaleeses personals i compartir-les amb el grup.
2. Reconèixer la importància del respecte i el suport mutu dins de la comunitat escolar.
3. Practicar l'expressió de reconeixement positiu cap a un mateix i cap als altres.

Materials

- ☐ Ovíllo de llana o corda llarga.
- ☐ Aula amb espai suficient per formar un cercle gran.

6.2 Desenvolupament de l'activitat

1. Introducció a la dinàmica
 - Explica la consigna: **"Crearem junts una xarxa d'amistat que ens recordarà que cada persona del grup és important i aporta alguna cosa valuosa."**
 - Col·loca tot el grup en un gran cercle, de peu o asseguts.
2. Començar la xarxa
 - Sostén un extrem de l'ovillo de llana i presenta't dient el teu nom i una fortaleesa personal o alguna cosa que se't doni bé.
 - **Exemple: "Em dic Laura i se'm dona bé ajudar els altres."**
 - Després, llança suaument l'ovillo a una altra persona del cercle, sense deixar anar el teu extrem.
3. Continuar la xarxa
 - L'estudiant que rep l'ovillo repeteix el mateix procés:
 - Es presenta. Diu una qualitat personal o fortaleesa (per exemple: "Em dic Max i se'm dona bé escoltar").
 - Llança l'ovillo a un altre company.
 - El procés continua fins que tots hagin participat i la llana formi una xarxa que connecti tot el grup.
4. Ronda addicional de reforç positiu (opcional)
 - Si es desitja, es pot fer una segona ronda en la qual:
 - L'estudiant que té l'ovillo el torna a la persona que l'hi va llançar, dient alguna cosa positiva o alguna cosa que valori d'ella.
 - Això reforça el reconeixement mutu i el clima de confiança.
5. Reflexió final en grup
 - Observeu junts la xarxa creada i reflexioneu amb preguntes com:
 - **Què ens ensenya aquest joc sobre l'amistat i la convivència?**
 - **Com se sent formar part d'una xarxa on tots aportem alguna cosa?**
 - **Quines fortaleeses has descobert en els altres que no coneixies?**
 - **Què podem fer per mantenir aquesta xarxa forta i donar suport a tots els membres del grup?**



Nota per al professorat

- **Reforça la idea que totes les aportacions són valuoses**, incloent-hi les qualitats petites o senzilles.
- **Fomenta un clima de confiança i seguretat**, sense burles ni judicis.
- Si el grup és molt gran, divideix la classe en cercles més petits perquè l'activitat no s'allargui massa.
- **Utilitza la xarxa com a metàfora visual**: cada persona és un fil essencial que sosté la comunitat.

7.1 Objectiu

1. Fomentar l'autoobservació emocional i ajudar l'alumnat a identificar com varien les seves emocions al llarg de la setmana.

Materials

- ☐ Full amb una taula o plantilla de 5 columnes (de dilluns a divendres).
- ☐ Llapis de colors o bolígrafs.
- ☐ (Opcional) Panell o espai per compartir voluntàriament al final.

7.2 Desenvolupament de l'activitat

1. Lliurar a cada estudiant un full amb una taula de 5 columnes (una per a cada dia de la setmana).
2. Demanar-los que pensin en l'emoció predominant de cada dia.
3. Poden dibuixar un símbol, un color o escriure una paraula que representi com es van sentir.
4. Després, reflexionar individualment:
 - *Quins dies em vaig sentir més intensament emocional?*
 - *Quina emoció es va repetir amb més freqüència durant la setmana?*
 - *Quines situacions van influir en com em vaig sentir?*
5. (Opcional) Convidar els qui ho desitgin a compartir part del seu mapa emocional amb el grup.

Nota per al professorat

- Pots utilitzar aquesta activitat setmanalment com a rutina o al final del mòdul.
- Proporciona informació valuosa sobre estats emocionals recurrents en el grup.

Diumenge



Notes

Dilluns



Notes

Dimarts



Notes

Dimecres



Notes

AC2

Activitat complementària 2: La bústia invisible

(Aproximadament 10 minuts. Ideal com a rutina setmanal)

8.1 Objectius

1. Oferir un espai segur perquè l'alumnat expressi emocions, pensaments o preocupacions de forma anònima.

Materials

- ☐ Una bústia decorada (física o virtual).
- ☐ Petits trossos de paper.
- ☐ Llapis o bolígrafs.

8.2 Desenvolupament de l'activitat

1. Explicar que hi haurà una "bústia invisible" a l'aula on podran deixar missatges emocionals, pensaments o peticions que no s'atreveixin a dir en veu alta.
2. Recordar-los que poden escriure sobre alguna cosa que els hagi passat, com se senten, o simplement una idea o missatge.
3. Una vegada per setmana (o al final del mòdul), obrir un dels missatges (mantenint l'anonimat) i usar-lo com a punt de partida per a una reflexió, conversa o dinàmica a l'aula.

Nota per al professorat

- Aquesta eina pot ajudar a detectar emocions ocultes, malestar silenciosos o conflictes individuals.
- És fonamental mantenir la confidencialitat i tractar cada missatge amb respecte i cura.



Checklist de material per activitat

Activitat 1. Percepció de senyals – Vivenciar i expressar

- ☐ Dibuixos, imatges o emoticones que representin diferents emocions.
- ☐ Instruments musicals senzills (tambors, xilòfons, maraques...) o objectes quotidians que produeixin so.
- ☐ Espai ampli per a treball en cercle i petits grups.

Activitat 2. Interpretació de senyals – Expressar mitjançant imatges o teatre emocional

- ☐ Imatges de persones mostrant diferents emocions.
- ☐ Fulls en blanc i llapis de colors o retoladors.
- ☐ Espai obert per a petites representacions teatrals.

Activitat 3. Clarificar objectius personals – Reconèixer i canviar emocions

- ☐ Imatges o símbols de diferents àmbits (treball, família, aficions, amistats...).
- ☐ Paper i colors per dibuixar rutes d'objectius.
- ☐ Espai per a treball en parelles o petits grups.

Activitat 4. Projecte d'acció – Estratègies creatives i cooperatives

- ☐ Targetes tipus puzle (en parelles o grups).
- ☐ Fulls grans o cartolines per a pòsters.
- ☐ Plantilles d'autoregulació (o paper per crear-les).
- ☐ Tisores, pega i retoladors.
- ☐ Espai per a treball grupal ampli.

Activitat 5. Reflexió sobre patrons de reacció – Decisions conscients

- ☐ Fulls individuals o quaderns.
- ☐ Retoladors o bolígrafs.
- ☐ Espai per a treball individual, en parelles i en petits grups.

Activitat 6. Portar a l'acció – La xarxa de l'amistat i el valor del respecte mutu

- ☐ Cabdell de llana o corda llarga.
- ☐ Aula amb espai suficient per formar un cercle gran.

Activitat complementària 1: "El meu mapa emocional de la setmana"

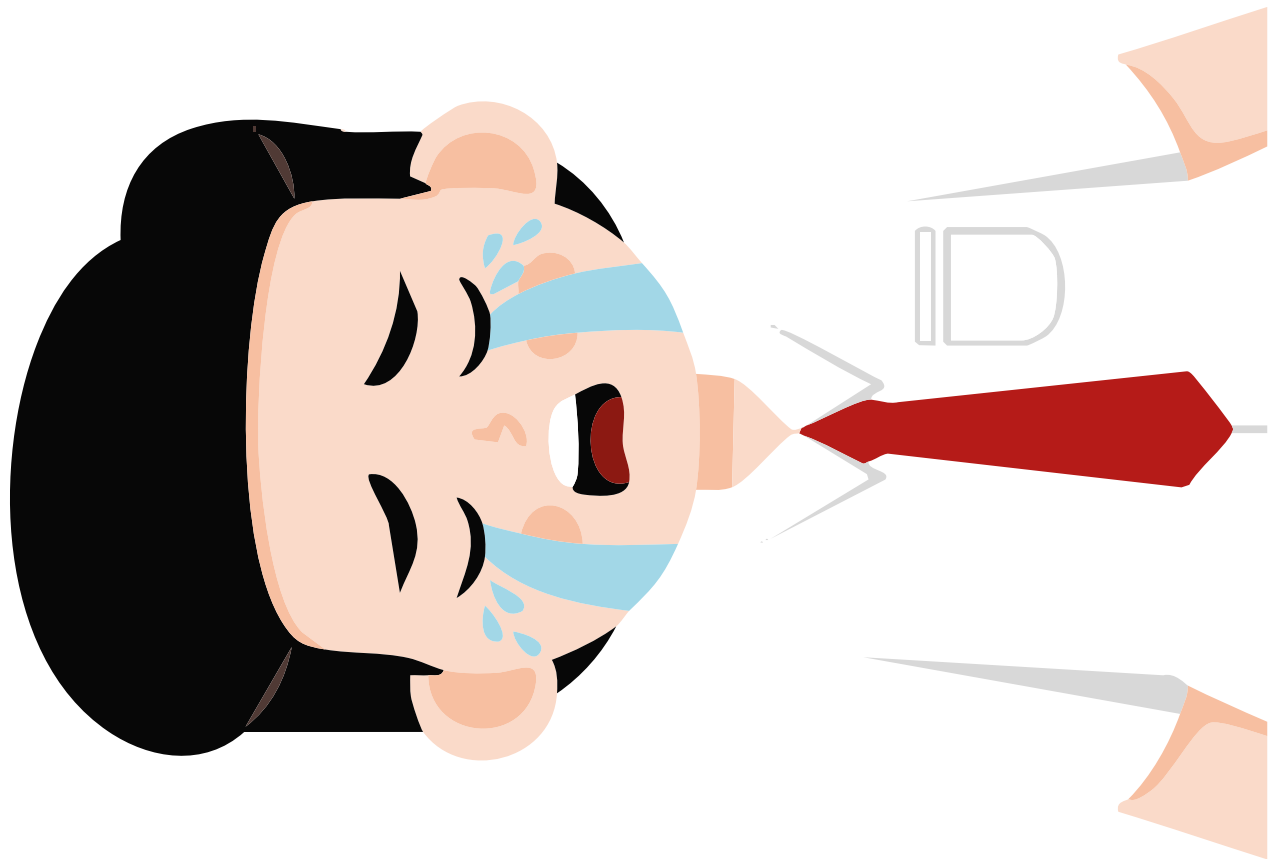
- ☐ Fulls amb una taula o plantilla de 5 columnes (dilluns a divendres).
- ☐ Llapis de colors o bolígrafs.
- ☐ (Opcional) Espai per compartir resultats de forma voluntària.

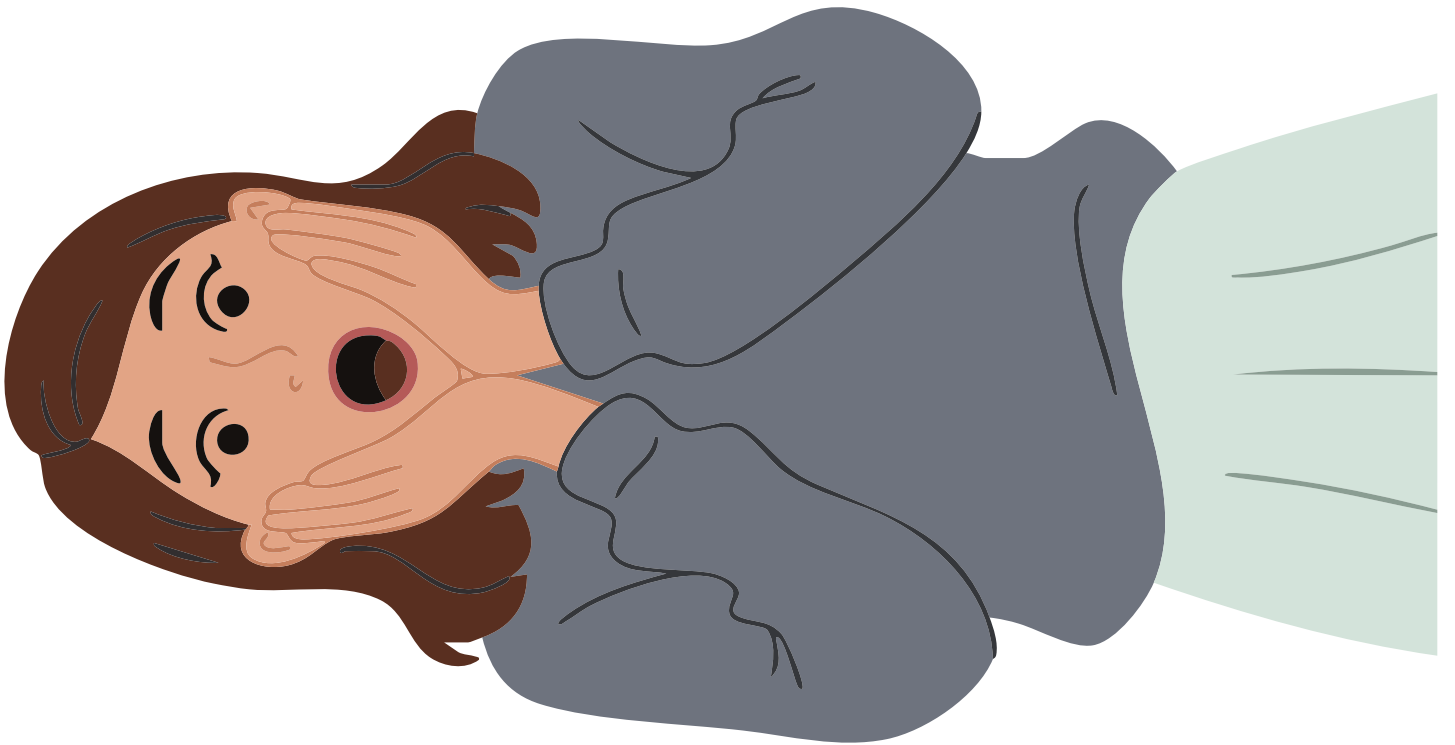
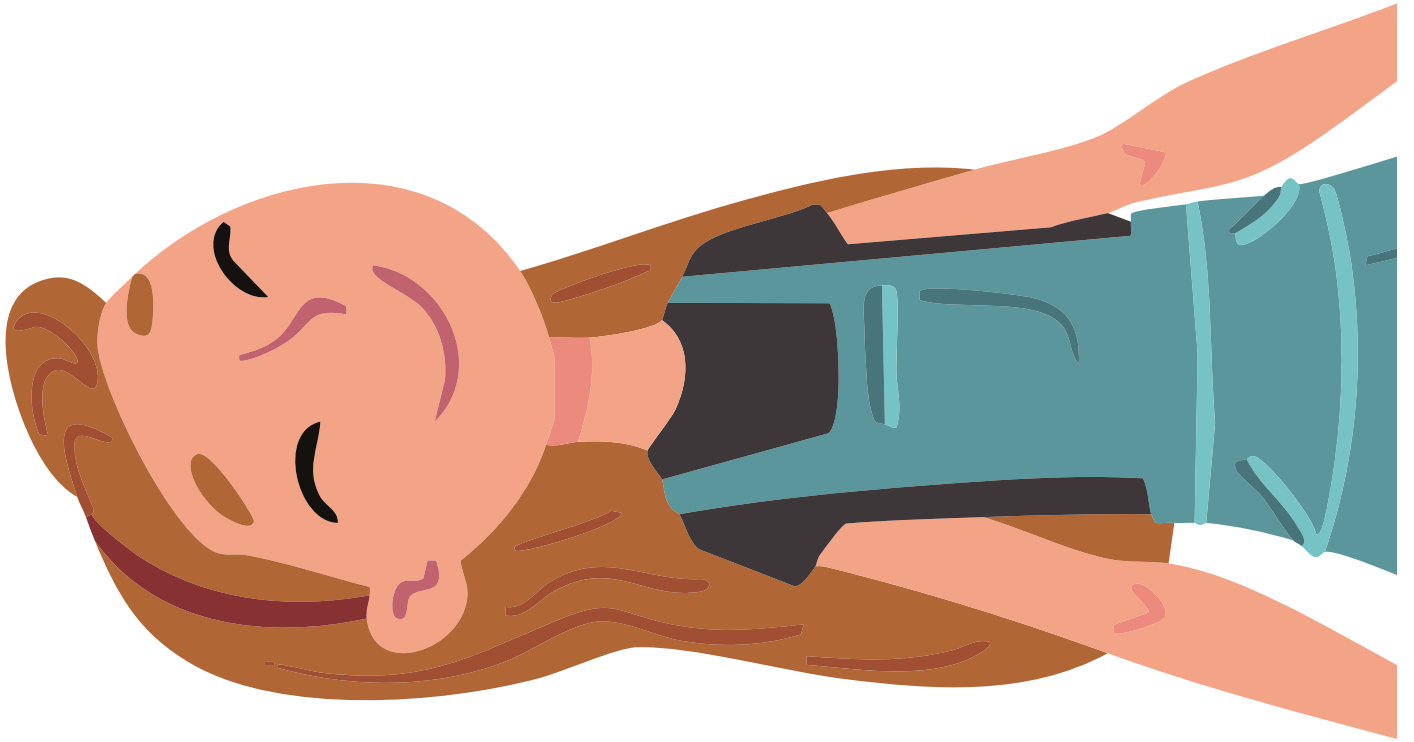
Complementary Act 2. The Invisible Mailbox

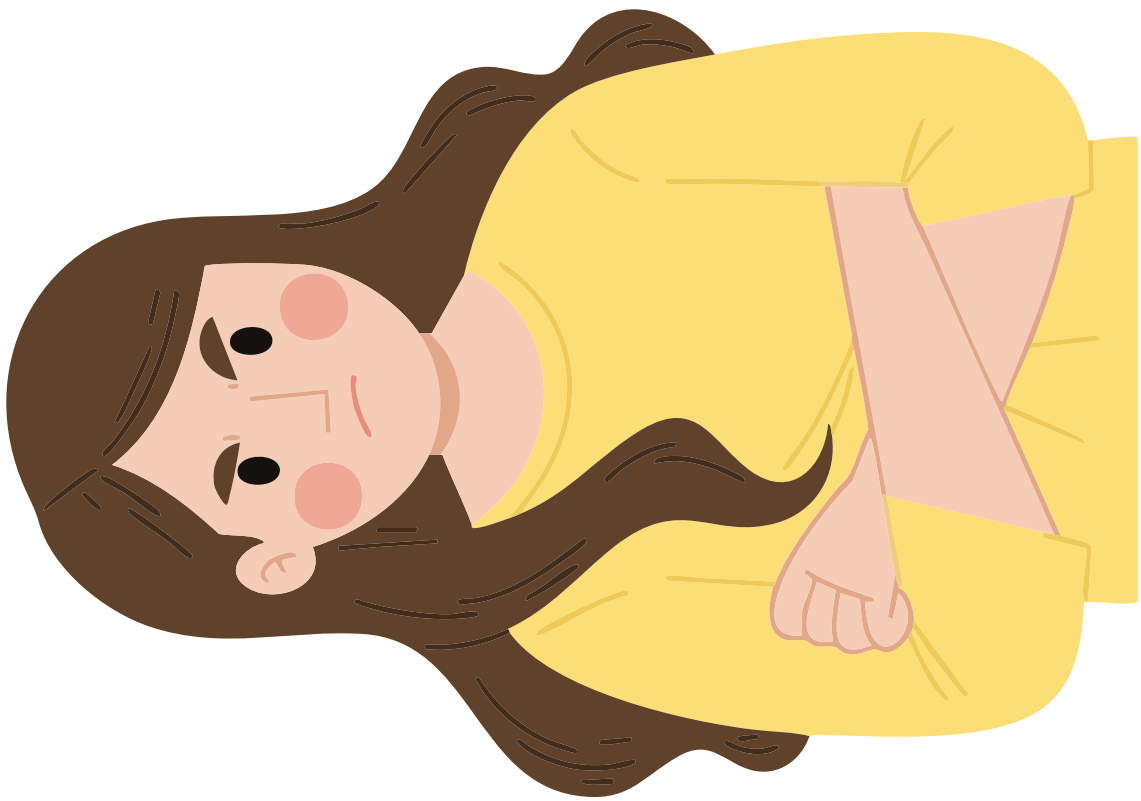
- ☐ Una caixa decorada o bústia (física o virtual).
- ☐ Llapis o bolígrafs.
- ☐ Petits trossos de paper.

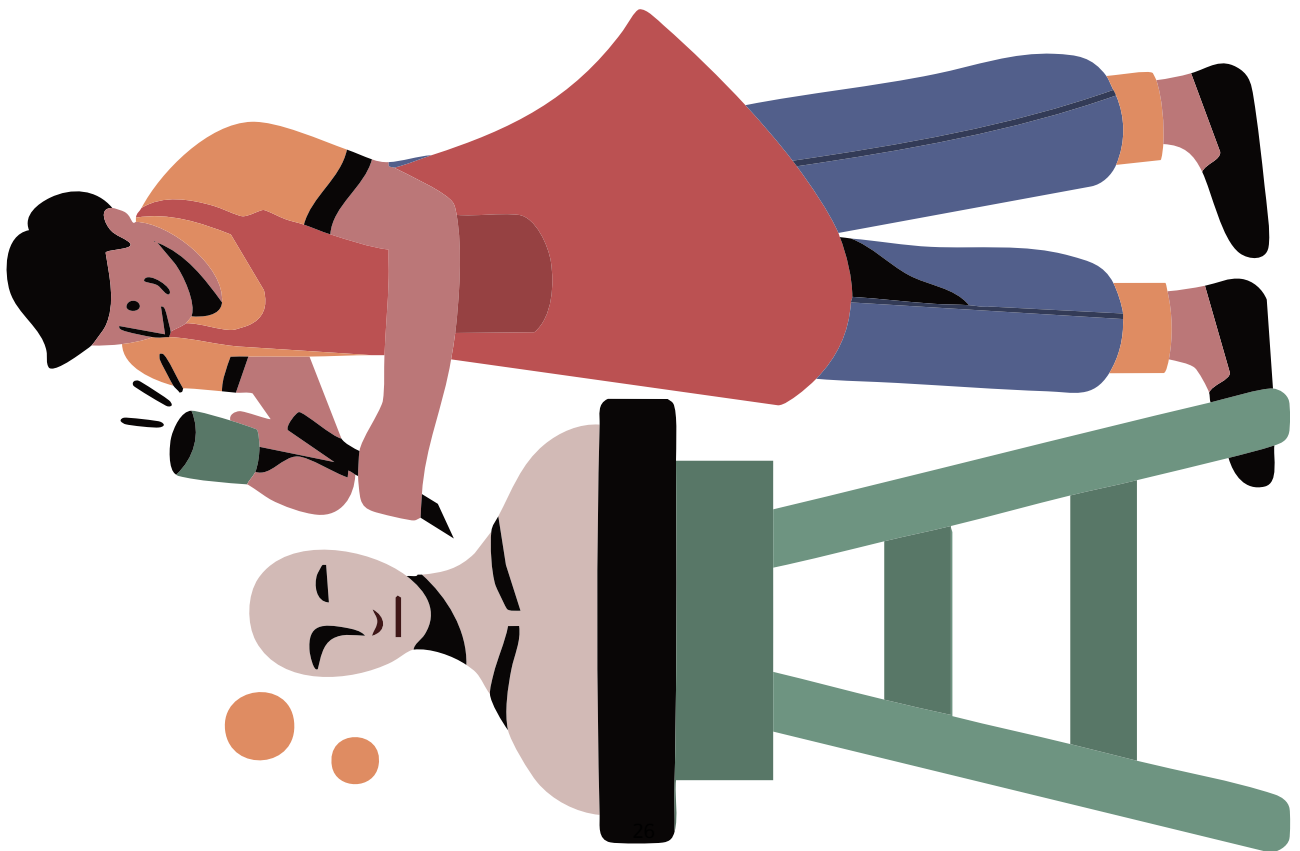






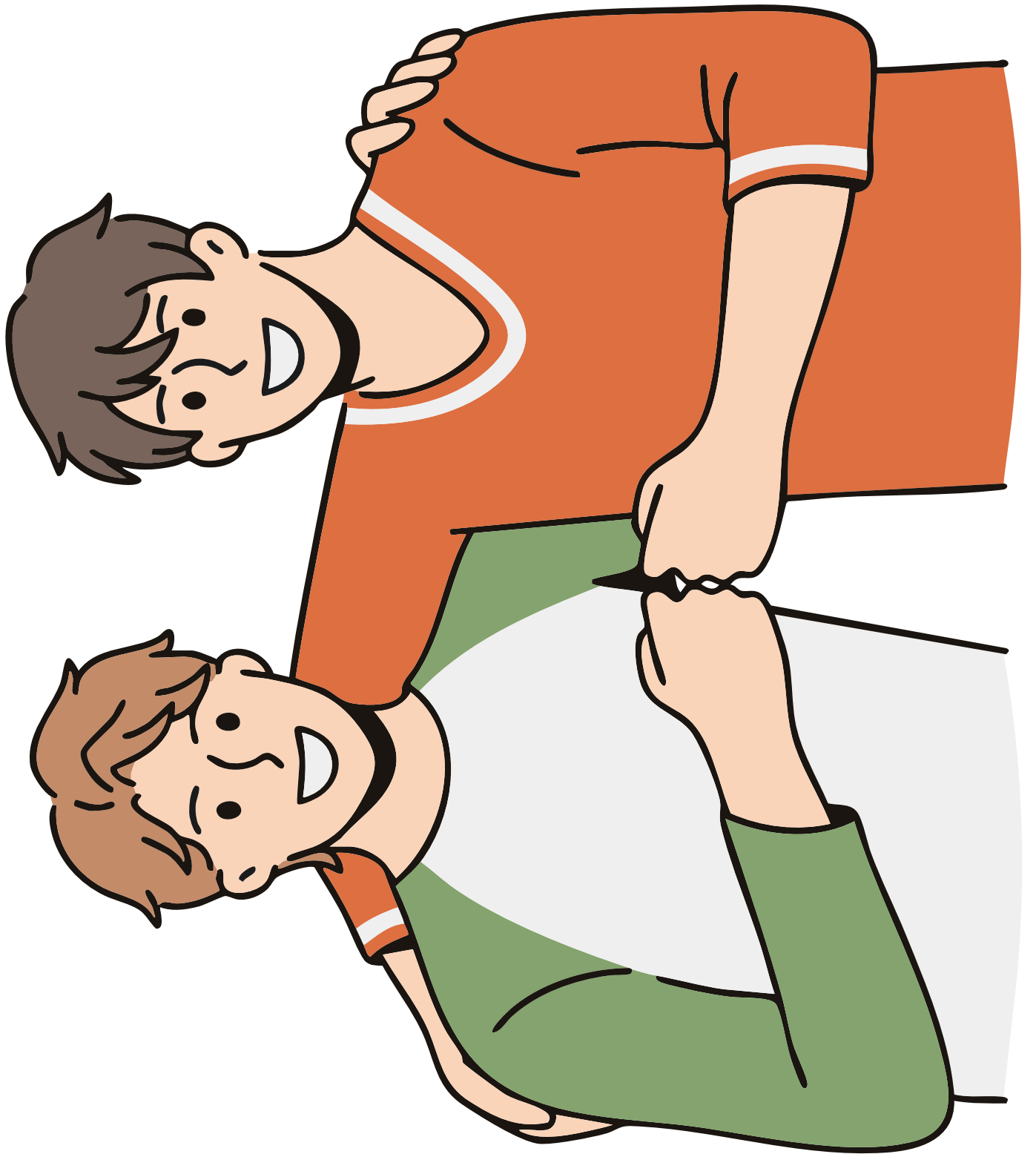


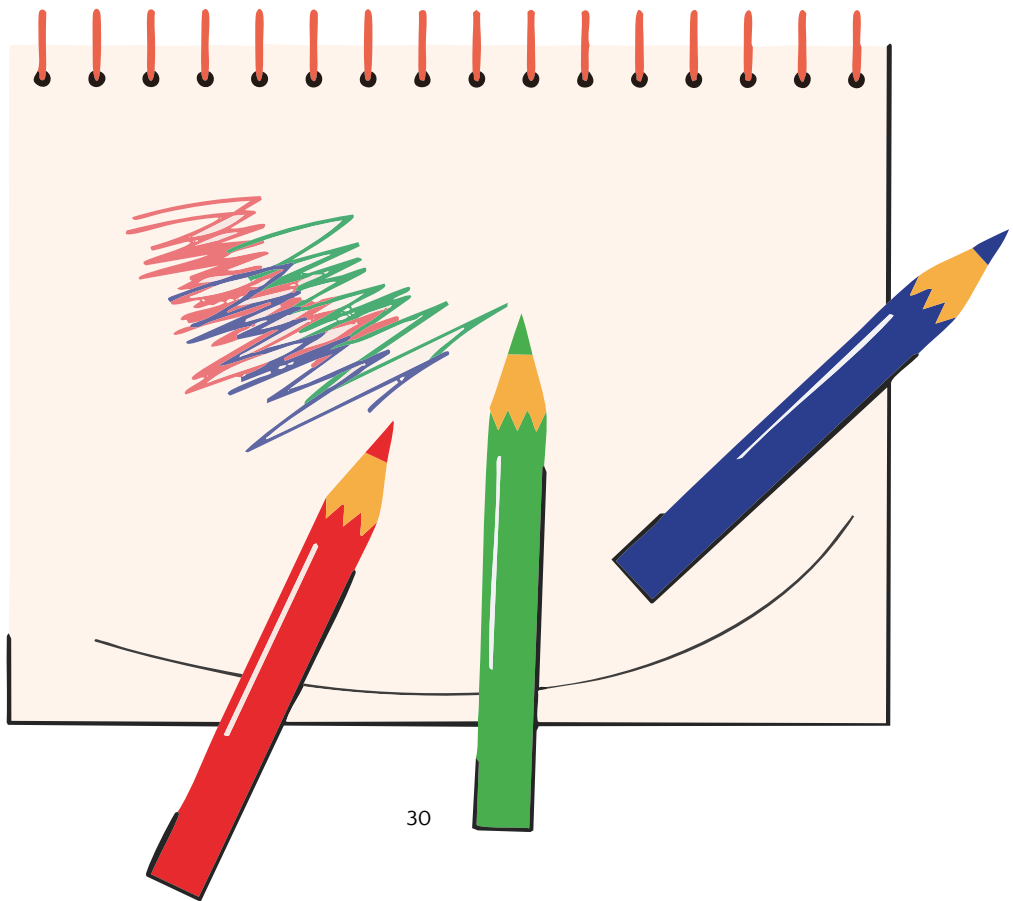










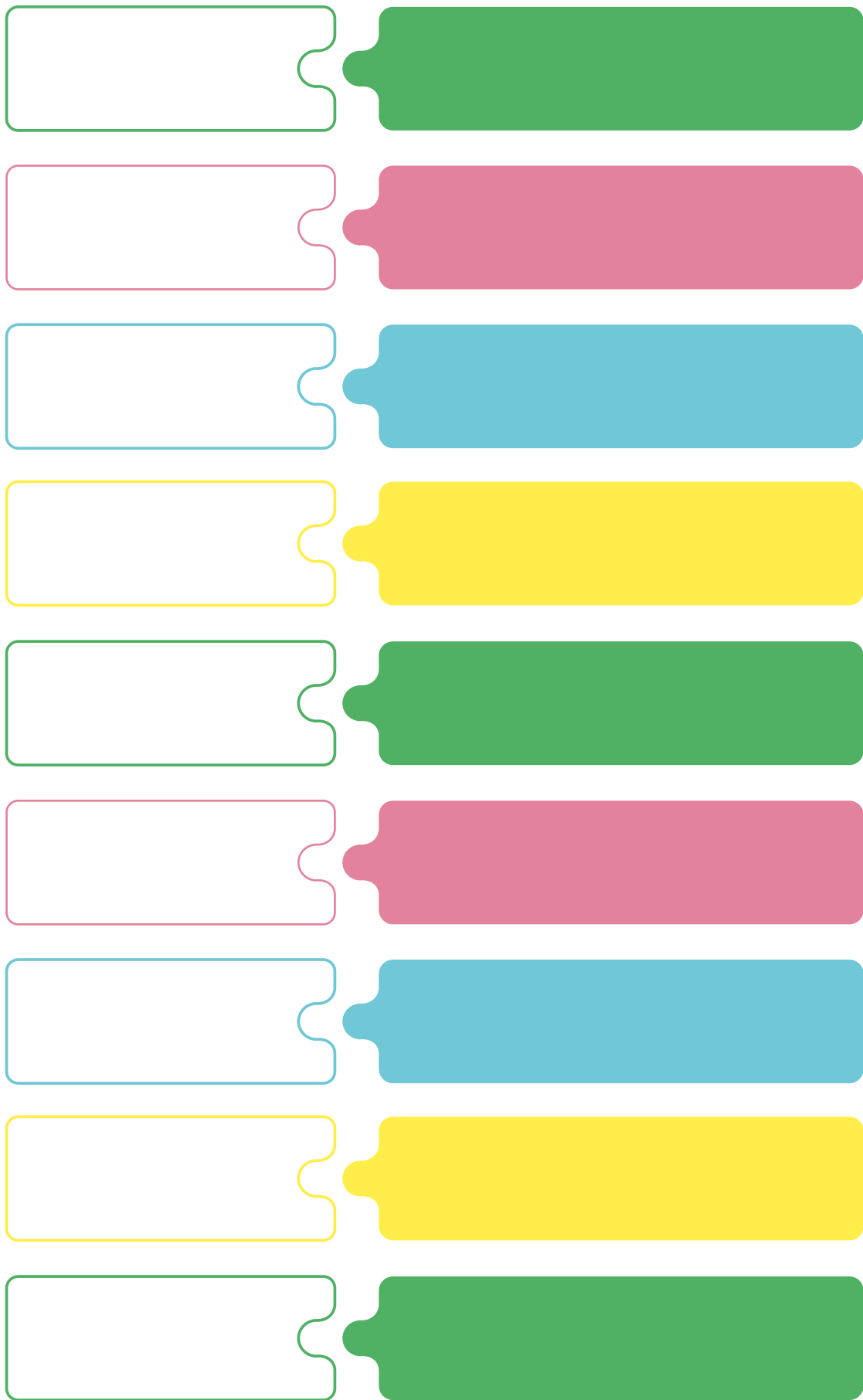


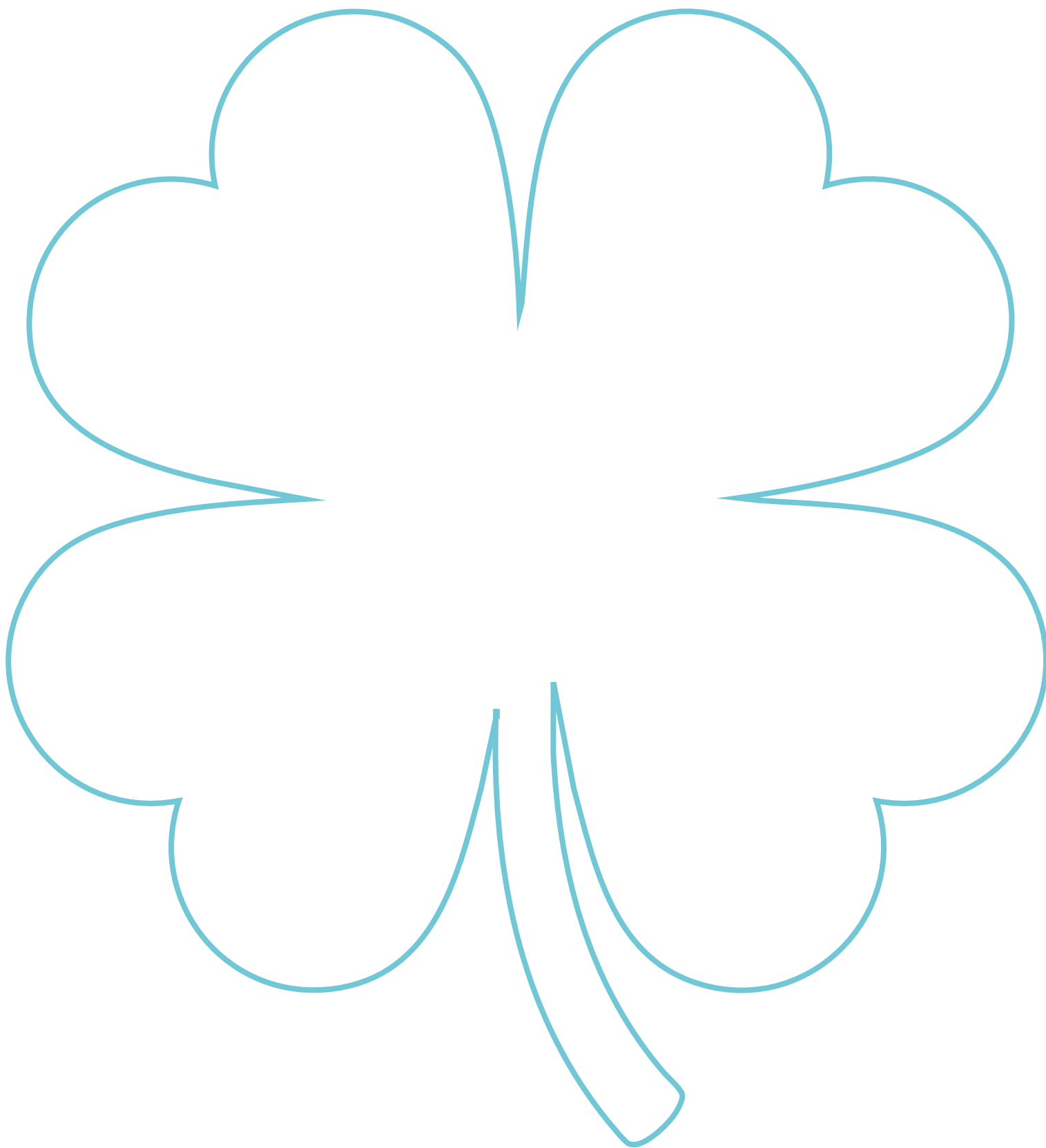




Imprimible Activitat 4. Projecte d'acció

Dificultats amb la gestió del temps	Crear una llista de tasques i establir prioritats
Distribució injusta del treball	Repartir les tasques de forma equitativa i assumir responsabilitats
Massa distraccions	Buscar un lloc més tranquil o fer una pausa
Falta d'idees per a la tasca	Fer una pluja d'idees i recollir diferents perspectives
Membres de l'equip desmotivats	Donar retroacció positiva i definir objectius comuns
Compromís desigual dels membres del grup	Implicar i motivar cada persona segons les seves fortaleces
Falta de material o recursos	Buscar solucions creatives o demanar ajuda per aconseguir-los
Dificultats per entendre la tasca	Dividir la tasca en passos més petits i demanar ajuda
Conflictes dins del grup	Arribar a acords i parlar amb respecte entre tots





Panell de control mensual

Imprimible Activitat complementària 1: "El meu mapa emocional de la setmana"

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge

Prioritats	Notes
------------	-------

Panell de control setmanal

Dilluns


Notes

Dimarts


Notes

Dimecres


Notes

Dijous


Notes

Divendres


Notes

Dissabte


Notes

Diumenge


Notes

Prioritats

Guia

1. Tria una emoció.
2. Escriu per què va sorgir aquesta emoció.
3. Escriu el que et va passar pel cap en aquell moment.



Co-funded by
the European Union



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

