

La Vergonya

Guia del professorat



Educació Primària

ÍNDEX

1. Introducció i Objectius	3
2. Recomanacions per a docents	4
3. Per què és important treballar la vergonya?	5
4. Punts guia centrals per a docents	6
5. Dia 1 – Reconèixer i comprendre la vergonya	
• Activitat 1: Votació amb targetes – "Em sentiria avergonyit/da si..."	7
• Activitat 2: El joc del retrat – On s'amaga la vergonya?	9
6. Dia 2 – Reconèixer desencadenants i estratègies de suport	
• Activitat 1: Pluja d'idees – Quan sento vergonya?	11
• Activitat 2: Què m'ajuda quan sento vergonya?	13
7. Activitats complementàries	
• Activitat complementària 1: Històries anònimes sobre la vergonya	15
• Activitat complementària 2: El semàfor de la vergonya	17
8. Materials imprimibles i recursos	
• Llista de verificació de materials per sessió	19
• Dia 1	
◦ Activitat 1: Votació amb targetes i Semàfor de la vergonya	20
◦ Activitat 2: El joc del retrat – On s'amaga la vergonya?	22

INTRODUCCIÓ

Shame is a **universal and profoundly human emotion** that plays an essential role in how children perceive themselves and relate to others. It often appears when we feel **exposed, excluded, or judged** and, although it can be painful, it also serves as an internal signal that helps us recognise our limits and our **need to belong**.

In the school context, shame can arise in very common situations: **making a mistake** in front of classmates, not being chosen for a team, receiving a correction, or being mocked by others. If not addressed properly, this emotion can lead children to **hide, shut down, or react defensively**. Over time, repeated experiences of shame can affect their **confidence, participation, and their sense of emotional safety** within the classroom.

This module offers a safe and structured space to **give voice to this emotion**, helping students to recognise it, **normalise it**, and learn to manage it in a healthy way. Through **playful activities, body dynamics**, and moments of group reflection, children discover that feeling shame is not a weakness, but a shared human experience. Furthermore, they learn to identify how it manifests in the body, how it is expressed in behaviour, and what can trigger it, thus developing **empathy and emotional self-regulation strategies**.

Objectius principals:

- Reconèixer i comprendre l'emoció de la vergonya en diferents contextos quotidians.
- Identificar **com es manifesta la vergonya en el cos**, en el comportament i en els pensaments.
- Explorar els **triggers** (desencadenants) que sovint causen vergonya.
- Normalitzar l'experiència de la vergonya com a part del desenvolupament humà.
- Promoure l'**empatia, el respecte i el suport mutu** a l'aula

Paraules clau:

- Vergonya
- Emocions socials
- Autoregulació
- Autoestima
- La mirada dels altres
- Pertinença
- Acceptació
- Rebuig
- Respect
- Expressivitat emocional
- Empatia
- Límits personals
- Clima d'aula segur
- Suport emocional
- Consciència corporal i vergonya

Resultats esperats Mòdul 6

Al final d'aquest mòdul, l'alumnat hauria de **reconèixer com es manifesta la vergonya** en la vida quotidiana, reflexionar sobre els seus efectes en l'autoestima i la comunicació, i desenvolupar estratègies per **gestionar-la de manera més conscient i empàtica**.

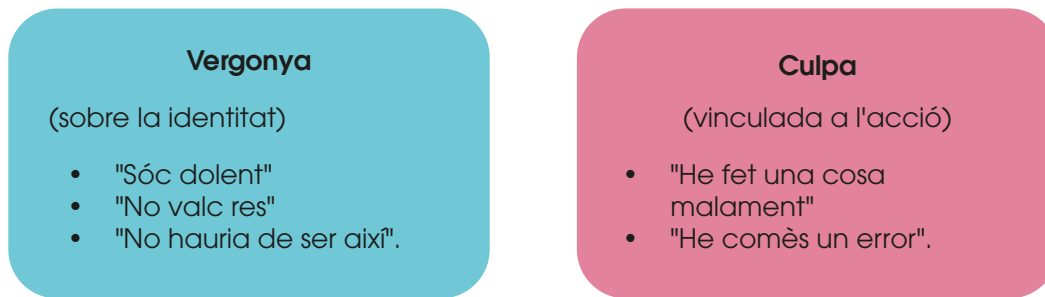


Les propostes d'aquest mòdul són orientatives. Les podeu adaptar segons les característiques del grup o la vostra dinàmica de classe. Si ho considereu necessari, podeu dividir-lo en dues sessions més curtes o integrar-lo en projectes interdisciplinaris d'educació emocional.

El material es pot utilitzar tant en format paper com digital, segons el que sigui més pràctic.

Per què és important treballar la vergonya?

Encara que sovint es confonen, la vergonya i la culpa no són el mateix.



Parlar de la vergonya de manera natural ajuda els infants a desenvolupar una **relació més saludable amb les seves emocions**.

Aprenen que tothom es pot sentir vulnerable i que **els errors no els defineixen**, sinó que són oportunitats de creixement.

Treballar aquesta emoció des de ben petits **prevé patrons d'autocrítica, perfeccionisme o evitació**.

Enforteix el **sentiment de pertinença i la seguretat emocional**, pilars essencials per a l'aprenentatge i la convivència.

Per al docent, abordar la vergonya és una **eina d'observació**: permet entendre les dinàmiques de grup, identificar moments d'**exclusió o ridícul**, i **promoure una cultura de respecte, confiança i empatia**.

Recomanacions clau per a mestres i professors:

- **Crear un entorn segur:** validar totes les emocions i assegurar que cap alumne se senti pressionat a compartir experiències personals.
- **Normalitzar l'emoció:** recordar que tots sentim vergonya en algun moment; no és una debilitat, sinó una experiència compartida.
- **Modelar l'empatia i el respecte:** la manera com el docent respon als errors influeix en com els alumnes es tracten entre ells.
- **Utilitzar les activitats com a punt de partida:** més que buscar resultats, prioritzar la reflexió i la consciència emocional.
- **Observar els senyals emocionals:** el llenguatge corporal, el to de veu o el silenci també comuniquen.
- **Promoure el suport entre iguals:** reconèixer públicament gestos de cura, escolta o ajuda.
- **Tancar cada sessió emocionalment:** concloure amb calma, assegurant que ningú marxi sentint-se exposat o incòmode.

Preguntes de reflexió per al professorat:

- Quan noto que sorgeix la vergonya a la meua classe?
- Com reaccio davant la vergonya dels meus alumnes?
- De quina manera puc acompanyar un error sense reforçar la humiliació?
- Com puc liderar amb l'exemple en l'autocompassió i l'autorespecte?
- Quines pràctiques puc incorporar per crear una aula on tothom se senti segur de ser vist?

"Quan aconseguim parlar de la vergonya, aquesta perd el seu poder."

— Brené Brown

A1

DIA 1: Vergonya - Reconèixer i comprendre l'emoció (40 minuts)

ACTIVITAT: Votació amb targetes - "Em faria vergonya si...?"

(15 - 20 minuts) Adapta-ho al ritme i edat del teu grup.

1.1.1 Objectiu:

1. Reconèixer que la vergonya és una emoció que tots sentim, encara que sigui de maneres diferents, i obrir un espai segur i lúdic de reflexió sobre diferents situacions que la poden causar.

Materials

- ☐ Tarjetes vermelles i verdes (una de cada color per alumne).
- ☐ Una llista de frases sobre situacions quotidianes (les podeu llegir en veu alta o projectar-les).
- ☐ Una pissarra blanca o un flipchart i marcadors.
- ☐ L'aula disposada en cercle o semicercle.
- ☐ (Opcional) Música suau per a la sessió de tancament o de reflexió.

1.1.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Introducció i context:

- Explica al grup que avui parlaran d'una emoció que tots coneixem: la vergonya.
- Podries dir alguna cosa com:
 - *"A vegades sentim vergonya quan pensem que els altres ens miren o quan fem alguna cosa que ens fa sentir incòmodes. Però no a tots ens fan vergonya les mateixes coses. Avui descobrirem quines situacions ens fan sentir així i veurem que cada persona ho viu a la seva manera."*

2. Explicació de la dinàmica:

- Entrega les dues targetes a cada alumne:

No, no em faria vergonya

Sí, em faria vergonya

- Explica que llegiràs diferents frases i ells han d'aixecar la targeta que millor reflecteixi com se sentirien en aquella situació.

3. Lectura de les frases i votació:

- Llegeix les següents frases d'una en una, deixant uns segons entre cadascuna per observar les reaccions.

- Em faria vergonya si no m'hagués adonat que no tinc prou diners fins al moment de pagar a la caixa.
- Em faria vergonya si ensopegués i caigués davant dels meus amics.
- Em faria vergonya si accidentalment em posés la samarreta del revés i anés a l'escola així.
- Em faria vergonya si m'adonés que sóc l'únic/a de la classe que no ha estat convidat/ada a una festa.
- Em faria vergonya si algú agafés el meu telèfon i llegís els meus missatges.
- Em faria vergonya treure una mala nota en una assignatura que se m'acostuma a donar bé.
- Em faria vergonya haver de cantar sol/a davant de tota la classe durant una lliçó de música.
- Em faria vergonya haver dit una cosa lletja sobre un amic o amiga.
- Em faria vergonya si un amic es comportés de manera molt inadequada al cinema.

4. Reflexió guiada:

- Després de diverses rondes, inicia un breu diàleg:
 - *"En quines situacions estem d'acord? En quines pensem diferent? Per què?"*
- Escriu a la pissarra les paraules o frases clau que sorgeixin (per exemple: por a la burla, imatge corporal, cometre errors, la mirada dels altres).

5. Conclusió i connexió emocional:

- Conclou recordant tres idees importants:
 - **Tots sentim vergonya de vegades.**
 - **El que ens fa sentir vergonya pot ser diferent per a cada persona.**
 - **Parlar sobre el que sentim ens ajuda a entendre'ns i a respectar els altres.**

Punts clau per al professor

- **Mantenir un to curiós i sense judicis.**
- **Observar les reaccions:** rialles nervioses, silencis, evitació o comentaris espontanis són pistes de com el grup gestiona l'exposició.
- **No obliguis ningú a justificar la seva resposta;** l'objectiu no és "tenir raó", sinó obrir una conversa emocional.
- Si sorgeix una situació delicada (per exemple, exclusió o burla), pren nota per treballar-ho més tard en el mural o en les dinàmiques del Dia 2.

A2

Activitat: El joc del retrat - "On s'amaga la vergonya?" (20 Minuts)

Adapta-ho al ritme i edat del teu grup.

1.1.1 Objectiu

1. Ajudar l'alumnat a identificar com es manifesta la vergonya a la cara i al cos, diferenciant-la d'altres emocions, i **promoure l'empatia** cap a qui la sent.

Materials

- ☐ Targetes o imatges amb cares que expressin diferents emocions (alegria, tristesa, por, sorpresa, vergonya, etc.)
- ☐ Fulls en blanc i llapis o colors
- ☐ Pissarra o portafolis i retoladors
- ☐ Espai ampli per al moviment lliure

1.1.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. **Introducció al tema:**
 - Explica'ls que observaran diferents cares i **intentaran descobrir què sent** cadascuna.
 - *"Les emocions es poden veure al cos i a la cara. Avui ens convertirem en detectius d'emocions."*
2. **Observació i classificació:**
 - Mostra les imatges o distribueix-les en grups petits.
 - Demana'ls que **observin cada cara amb atenció** i diguin quina emoció creuen que expressa.
 - **Anota les respostes** a la pissarra.
3. **Identificació de la vergonya:**
 - Quan es mostri la imatge corresponent, pregunta'ls:
 - *"Quins senyals ens diuen que aquesta persona podria estar sentint vergonya?"*
 - Guia la reflexió:
 - Miren cap avall?
 - Es posen vermells?
 - Sembla que vulguin amagar-se?



4. Variant creativa (opcional):

- Convida l'alumnat a **dibuixar la seva pròpia "cara de vergonya"** o com se senten ells quan viuen aquesta emoció.
- Després, poden compartir-ho voluntàriament (només si ho desitgen).

5. Tancament del grup:

- En una sessió plenària, escriu a la pissarra les **paraules o sensacions que es repeteixen**: calor a la cara, mirar a terra, silenci, ganes de desaparèixer...
- Conclou amb una idea senzilla:
 - *"Quan reconeixem el que sentim, ens és més fàcil entendre els altres. Tots sentim vergonya, i això també ens uneix."*

Punts clau per al professor

- **Reforçar el respecte**: no permetis burles ni imitacions.
- Si un alumne comparteix alguna cosa personal, agraeix-li la confiança i normalitza l'emoció.
- Pots aprofitar per **introduir vocabulari** relacionat amb les emocions: tensió, rubor, timidesa, nerviosisme, incomoditat.
- Si el grup és participatiu, pots cloure amb un minijoc d'expressió corporal (mostrar diferents emocions mitjançant gestos).

A1

Dia 2: Desencadenants de la vergonya i suport mutu (45 minuts)

Activitat: Pluja d'idees - "Quan sento vergonya?" (20-25 Minuts)

Ajusta el temps segons la participació del grup.

2.1.1 Objectiu

1. **Identificar situacions quotidianes** que poden desencadenar vergonya en l'entorn escolar i entendre que aquest sentiment **es manifesta de manera diferent** en cada persona.

Materials

- ☐ Targetes o Post-it
- ☐ Retoladors o bolígrafs
- ☐ Pissarra, mural o panell gran
- ☐ (Opcional) Música ambiental suau per fomentar la concentració

2.1.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. **Introducció: Comença amb una breu explicació:**
 - "La vergonya pot aparèixer en molts moments. De vegades és per alguna cosa que fem, altres vegades per com pensem que ens veuen els altres. Pensem junts en situacions que ens fan sentir vergonya."
2. **Treball individual o en grups petits:**
 - Distribueix les targetes o Post-it i demana'ls que escriguin o dibuixin situacions que podrien causar vergonya (no cal que siguin personals).
 - *"Podeu escriure una cosa que us hagi passat o una cosa que creieu que podria fer sentir vergonya a algú."*
3. **Creació del mural:**
 - Cada alumne o grup **enganxa les seves targetes al mural**.
 - Llegeix-ne algunes i **agrupa-les per categories**, escrivint-les a la pissarra.

Em faria vergonya
si caigués davant
dels amics

Em faria vergonya
si ningú comentés
la meua foto a les
xarxes

Em faria vergonya
si tragués una mala
nota en una
assignatura que se
m'ha de donar bé

Em faria sentir
avergonyit si algú
em veiés plorant
per una mala nota.

4. Diàleg conjunt i reflexió:

- Guia la conversa amb preguntes:
 - *Hi ha situacions que es repeteixen?*
 - *Per què algunes coses ens fan sentir més vergonya que unes altres?*
 - *Què podríem fer perquè ningú a classe se senti avergonyit?*

5. Tancament emocional:

- Agraïeix als participants la seva col·laboració i resumeix les idees principals en tres missatges:
 - **Tots sentim vergonya, i això ens uneix.**
 - Podem aprendre a reconèixer-la i a cuidar-nos quan apareix.
 - A classe, tots podem contribuir a fer que **ningú se senti culpable** per cometre un error.

Punts clau per al professor

- Deixa que l'activitat flueixi **sense pressionar** els participants perquè comparteixin les seves experiències.
- **Para atenció als temes que sorgeixen** (burles, comparacions, exclusió). Són indicadors importants de les dinàmiques de grup.
- Si sorgeixen situacions delicades, **valida l'emoció** i suggereix reprendre-les en la següent activitat ("Què ens ajuda quan sentim vergonya?").

A2 Activitat: "Què m'ajuda quan sento vergonya?" (10 - 20 minuts)

2.1.1 Objectiu

1. Explorar amb empatia quines actituds i gestos ens ajuden a sentir-nos millor quan sentim vergonya i **construir un mural col·lectiu** de suport i cura grupal.

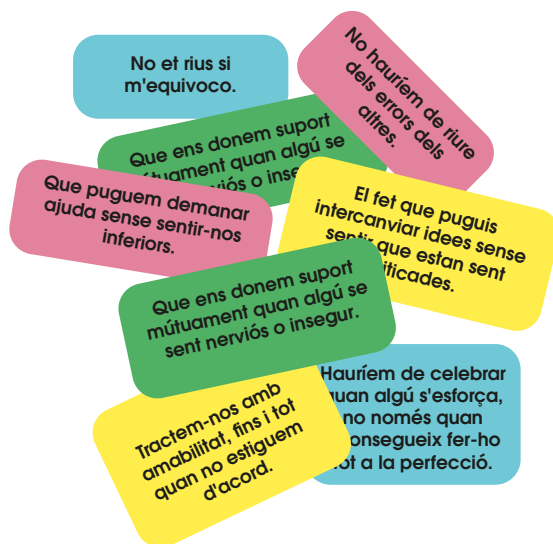
Materials

- ☐ Targetes blanques (una per alumne)
- ☐ Retoladors o llapis de colors
- ☐ Fil, mural o panell per penjar les targetes
- ☐ Pines, clips o cinta adhesiva per fixar-les
- ☐ Pòster o títol visible: "El nostre mural de suport i comprensió"

2.1.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Introducció i enllaç amb l'activitat anterior:
 - *"Ja hem vist quines coses ens poden fer sentir vergonya. Ara pensem en què ens ajuda quan vivim aquesta emoció. Quines paraules, gestos o accions ens fan sentir millor?"*
2. Treball individual:
 - Demana a cada alumne que **escrigui o dibuixi una cosa** que l'ajudi quan sent vergonya.
 - Poden pensar en exemples com:
 - Que algú m'escolti.
 - Que no es riguin de mi.
 - Que em diguin alguna cosa amable.
 - Que em donin temps per calmar-me.
 - Que em recordin que això li passa a tothom.
3. Compartir i mural:
 - Quan hagin acabat, convida l'alumnat a llegir (voluntàriament) les seves targetes i a penjar-les al mural o al fil amb les pines.
 - Dona un títol al mural, per exemple: *"El nostre mural de suport i comprensió"*.
4. Tancament del mòdul:
 - Reuneix el grup davant del mural i fes una breu reflexió final:
 - *"Aquest mural ens recorda que tots podem sentir vergonya, però també que tots ens podem ajudar. Cada paraula aquí és una manera d'acompanyar, cuidar i fer de la nostra classe un lloc segur."*

El nostre mur de suport i comprensió



Punts clau per al professor:

- **Fomenta la participació voluntària.** No tothom voldrà compartir les seves targetes, i està bé.
- Si sorgeixen idees molt valuoses (com l'**empatia**, el **respecte** o l'**humor**), destaca-les amb exemples.
- Pots deixar el **mural visible** durant unes setmanes com a recordatori del treball emocional del grup.
- Conclou la sessió amb un breu moment de respiració o un **aplaudiment col·lectiu** per tancar amb energia positiva.

4.1.1 Objectiu

1. Promoure l'empatia i la comprensió mútua mitjançant el reconeixement d'**experiències de vergonya**, en un entorn segur i respectuós.

Materials

- ☐ Fulls en blanc o petits trossos de paper.
- ☐ Caixa, sobre gran o bossa per guardar les històries.
- ☐ Pissarra o portafolis i retoladors.
- ☐ (Opcional) Etiqueta decorativa: "Coses que ens uneixen" (per a la caixa).

4.1.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Introducció

- Explica al grup que faran una activitat per entendre millor què se sent en experimentar vergonya, sense parlar de ningú en particular.
 - *"Tothom ha viscut alguna cosa que l'ha fet sentir avergonyit almenys una vegada. A vegades és una ximpleria, altres vegades és una cosa que recordem durant molt de temps. Ho escriurem de manera anònima per veure que no som els únics."*

2. Escriptura individual

- Demana a cada alumne que **escrigui (o dibuixi)** una situació en la qual algú podria sentir vergonya.
- Aclareix que **no han d'escriure el seu nom** i que poden inventar-se la història si ho prefereixen.

3. Recollida i lectura

- Recull els papers en una caixa i, a l'atzar, **llegeix algunes històries en veu alta**.
- Després de cadascuna, inicia un breu diàleg:
 - *Per què aquesta situació pot causar vergonya?*
 - *Què podríem fer si això li passés a un company de classe?*
 - *Què pot ser d'ajuda en aquests moments?*

4. Conclusió i reflexió

- Conclou destacant l'empatia del grup i la normalitat d'aquesta emoció.
 - *"La vergonya és una cosa que tots sentim. Quan en parlem sense por, ens entenem millor i ens cuidem més els uns als altres."*



Note for the teacher:

- Mantén un **to atent i càlid**, evitant interpretacions humorístiques o imitacions.
- Si sorgeixen situacions delicades (ex. burles, exclusió o problemes familiars), **valida l'emoció** i pren nota per abordar-ho més tard durant la tutoria.
- Pots guardar les històries en una caixa simbòlica anomenada "**Coses que ens uneixen**" per reforçar el missatge de comunitat.

4.1.1 Objectiu

1. Ajudar l'alumnat a **reconèixer la intensitat** amb què senten la vergonya i a entendre que **cada persona la pot viure de manera diferent**.

Materials

- ☐ Cartolines o cercles de tres colors: vermell, groc i verd (un de cada color per alumne).
- ☐ Llista de situacions preparada pel docent.
- ☐ Espai lliure per moure's o col·locar els colors (les targetes es poden fixar a tres parets o zones de l'aula).
- ☐ (Opcional) Pòsters grans amb els colors i el seu significat.

4.1.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Introducció

- Explica que faran servir un semàfor per **representar com d'averkonyits se sentirien** en diverses situacions.
 - *"Igual que els semàfors, cada color representa una cosa: El vermell indica molta vergonya, el groc indica una mica de vergonya i el verd indica poca o gens de vergonya."*

2. Lectura de situacions i votació

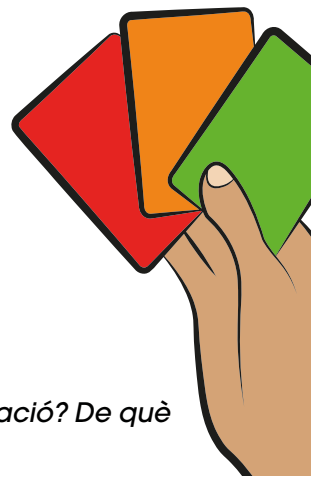
- Llegeix diferents situacions en veu alta, una per una, i demana'ls que **aixequin la targeta corresponent**.
- Per exemple:
 - Oblidar la lletra d'una cançó durant una classe de música.
 - Ensopegar i caure al pati.
 - Treure una mala nota en una assignatura que se'm sol donar bé.
 - Que algú llegeixi en veu alta una cosa que he escrit.
 - Arribar tard quan tothom ja està assegut.

3. Breu debat

- Després de diverses rondes, comenta amb el grup:
 - *"Per què alguns de vosaltres sentiu més o menys vergonya en la mateixa situació? De què depèn?"*
- Anota a la pissarra algunes idees que sorgeixin: **confiança, por a la rialla, preocupació pels errors, respecte, seguretat en un mateix...**

4. Conclusió i reflexió col·lectiva

- Conclou l'activitat destacant el **valor de la diversitat emocional**:
 - *"Cadascú sent la vergonya de manera diferent, i això està bé. El més important és aprendre a reconèixer-la i saber com donar-nos suport quan apareix."*



Note for the teacher:

- Aquesta activitat funciona molt bé com a **repàs o introducció**.
- Si el grup és participatiu, pots dur-la a terme amb **moviment** (ex. situant els tres colors en diferents racons de l'aula).
- **Reforça el respecte** i evita que ningú es rigui de les respostes dels altres.
- Al final, pots preguntar:

"Què podem fer perquè ningú se senti 'en vermell' en aquesta classe?"

Llista de control del material

DIA 1 - Reconèixer i comprendre l'emoció de la vergonya

1.1 Votació amb targetes: "Em faria vergonya si...?"

- ☐ Targetes de colors (vermell/verd)
- ☐ Llista de frases impresa o projectada
- ☐ Pissarra i retoladors
- ☐ Aula disposada en cercle o semicercle
- ☐ (Opcional) Música suau per al moment de tancament o reflexió

1.2 El joc del retrat: "On s'amaga la vergonya?"

- ☐ Targetes o imatges amb cares que expressin diferents emocions (alegria, tristesa, por, sorpresa, vergonya, etc.)
- ☐ Fulls en blanc i llapis o colors
- ☐ Pissarra i retoladors
- ☐ Espai ampli per al moviment lliure

DIA 2 - Identificar desencadenants i estratègies de suport

2.1 Pluja d'idees: "Quan sento vergonya?"

- ☐ Targetes o post-its
- ☐ Retoladors o bolígrafs
- ☐ Pissarra, mural o panell gran
- ☐ (Opcional) Música ambiental suau per fomentar la concentració

2.2 "Què m'ajuda quan sento vergonya?"

- ☐ Targetes blanques (una per alumne)
- ☐ Retoladors o llapis de colors
- ☐ Fil, mural o tauler per penjar les targetes
- ☐ Pines de roba, clips o cinta adhesiva
- ☐ Pòster o títol visible: "El nostre mur de suport i comprensió"

Activitats complementàries (opcionals)

3.1 Històries anònimes de vergonya

- ☐ Fulls en blanc o petits trossos de paper
- ☐ Caixa, sobre gran o bossa per guardar les històries
- ☐ Pissarra i retoladors
- ☐ (Opcional) Etiqueta decorativa: "Coses que ens uneixen" (per a la caixa)

3.2 El semàfor de la vergonya

- ☐ Targetes o cercles de tres colors: vermell, groc i verd (un de cada color per alumne)
- ☐ Llista de situacions preparada pel docent
- ☐ Espai lliure per moure's o col·locar els colors
- ☐ (Opcional) Pòsters grans amb els colors i el seu significat

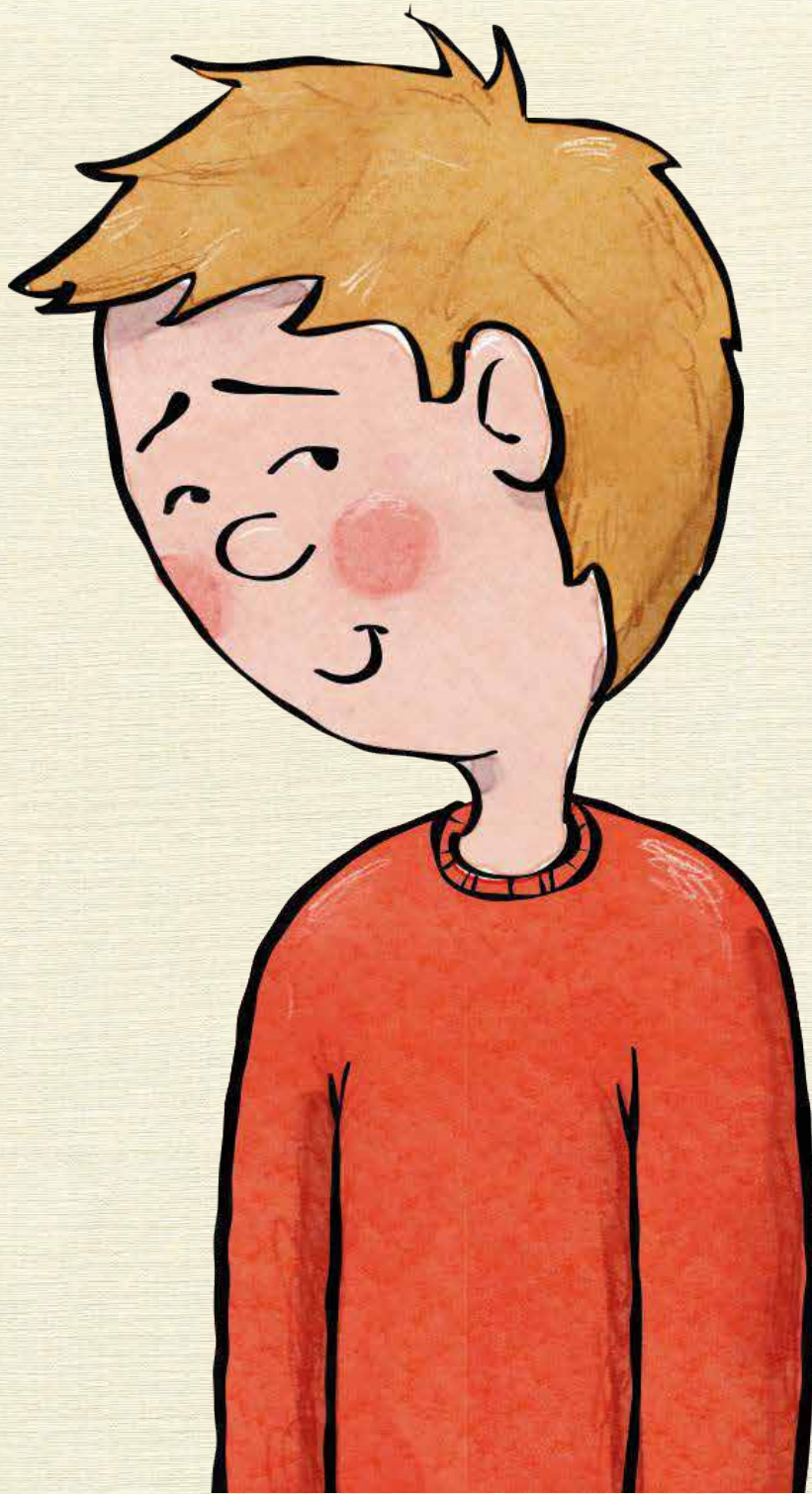
Abans de començar el mòdul, comprova que:

- Les targetes estiguin **retallades i a punt**.
- Els materials estiguin **accessibles i organitzats** per activitat.
- L'espai de l'aula **afavoreixi la comunicació visual** (cercle o semicercle).
- Tinguis a mà música suau o elements per senyalitzar l'inici/final de la sessió.

Sí, em sentiria avergonyit.

**No, no m'averkonyiria
d'això.**

**Em sentiria una mica
avergonyit.**



Tímid / Tímida





Decebut /
Decebuda





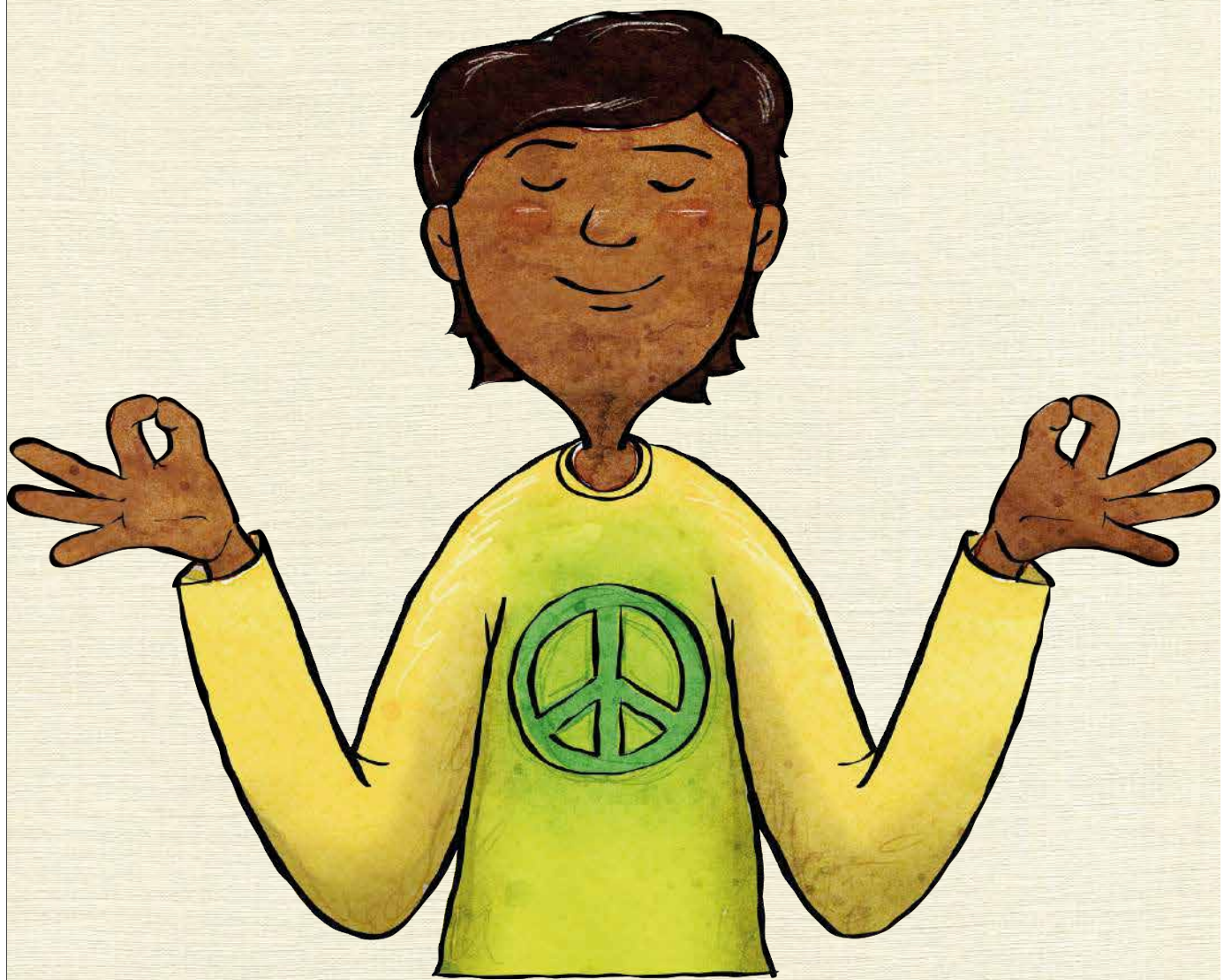
**Curiós /
Curiosa**





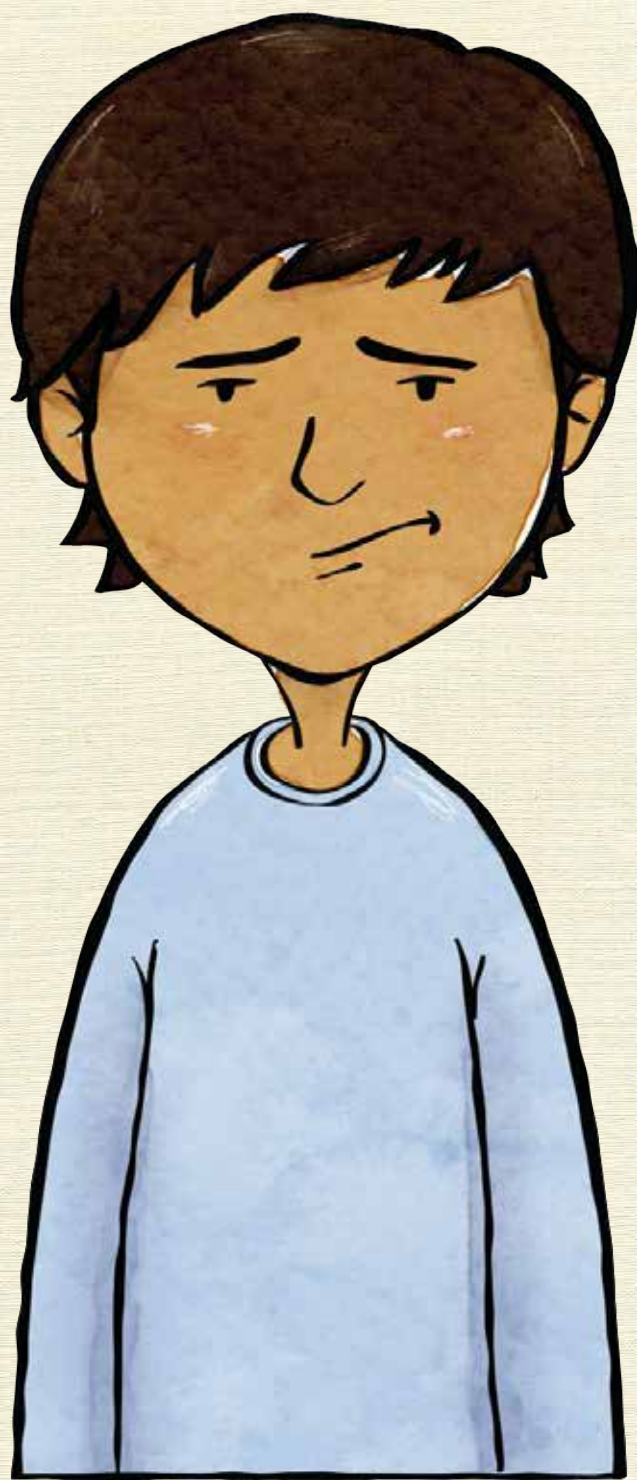
Assedegat (Tinc
set)





Relaxat /
Relaxada





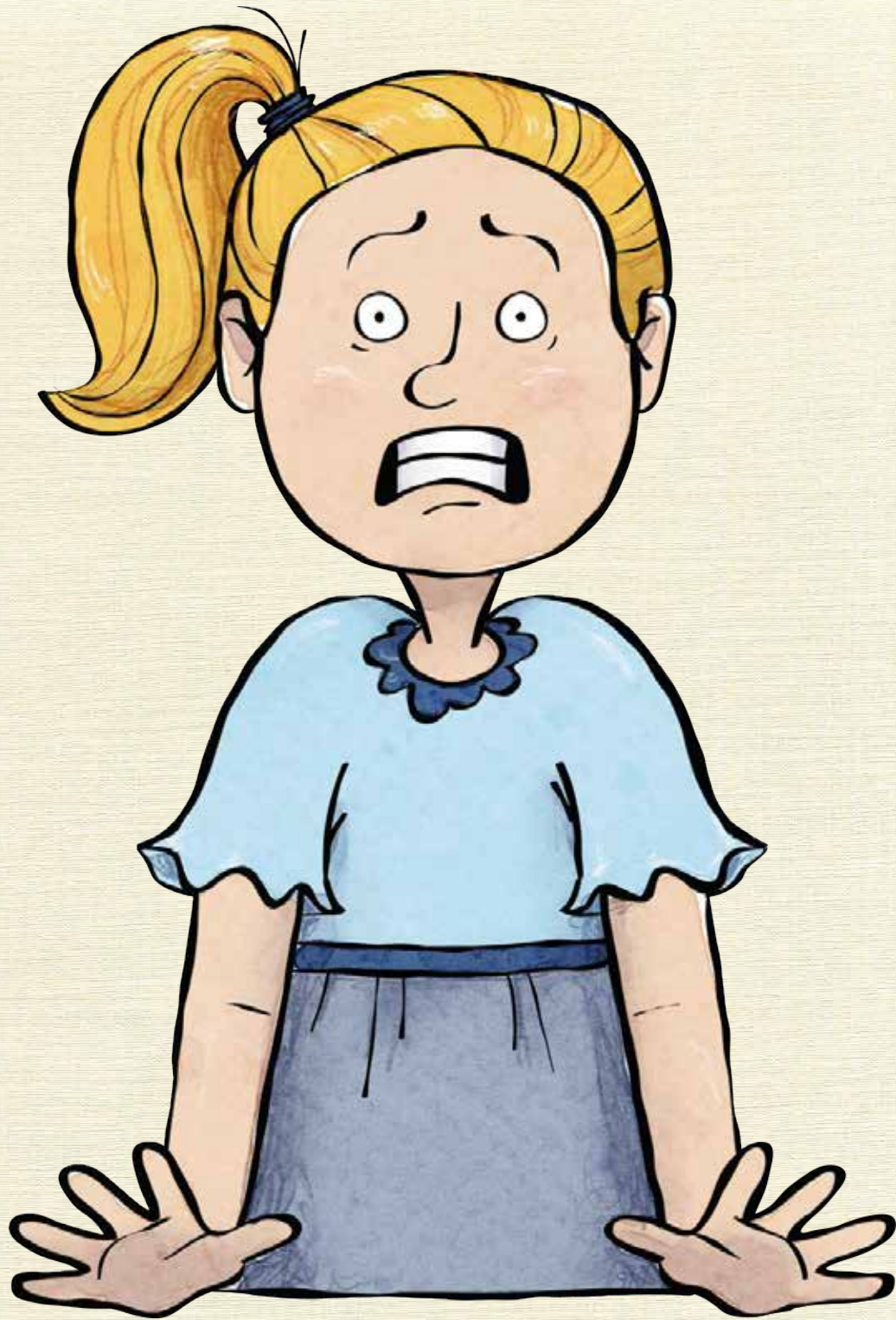
**Aburrit /
Aburrida**





Fort / Forta





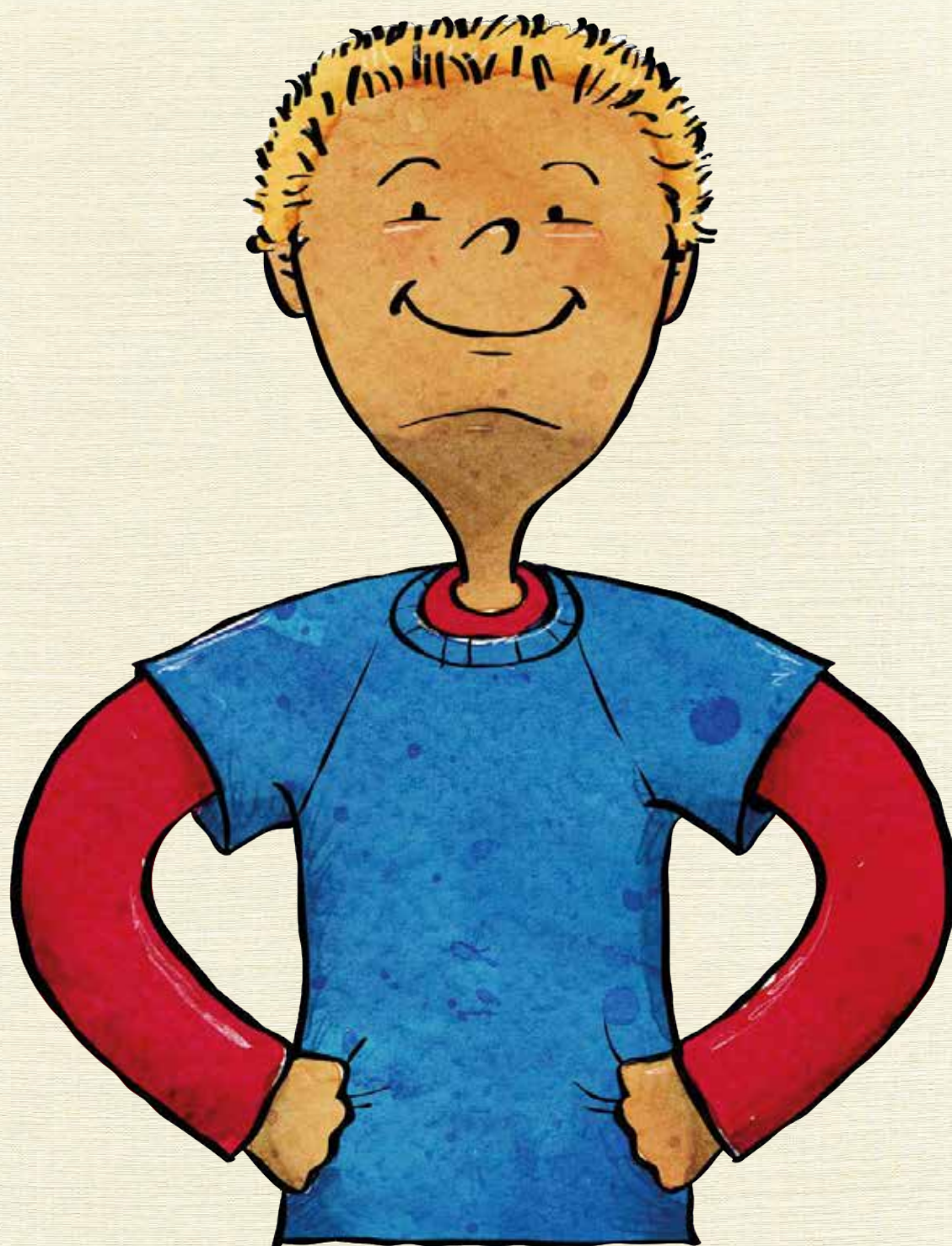
**Espantat /
Espantada**





Actiu / Activa





Valent /
Valenta





Avergonyit /
Avergonyida





Ofès / Ofesa





Feliç / Content





Treballador /
Diligent





**Confús /
Confusa**





**Desperts /
Desvetllat**





**Motivat /
Motivada**





Cansat /
Cansada





Ofès





Divertit





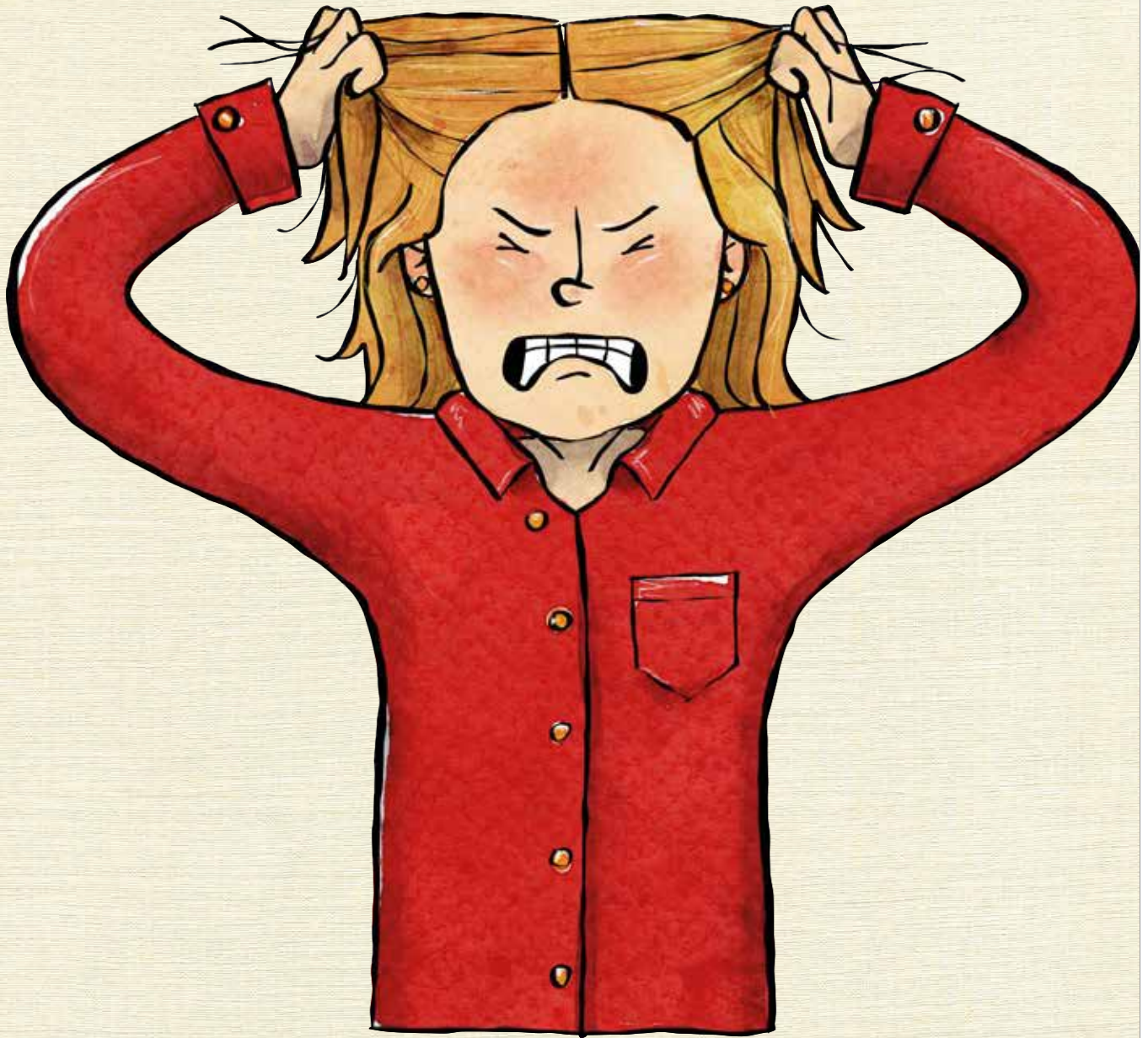
Orgullós /
Orgullosa





Entusiasta





**Frustrat /
Frustrada**





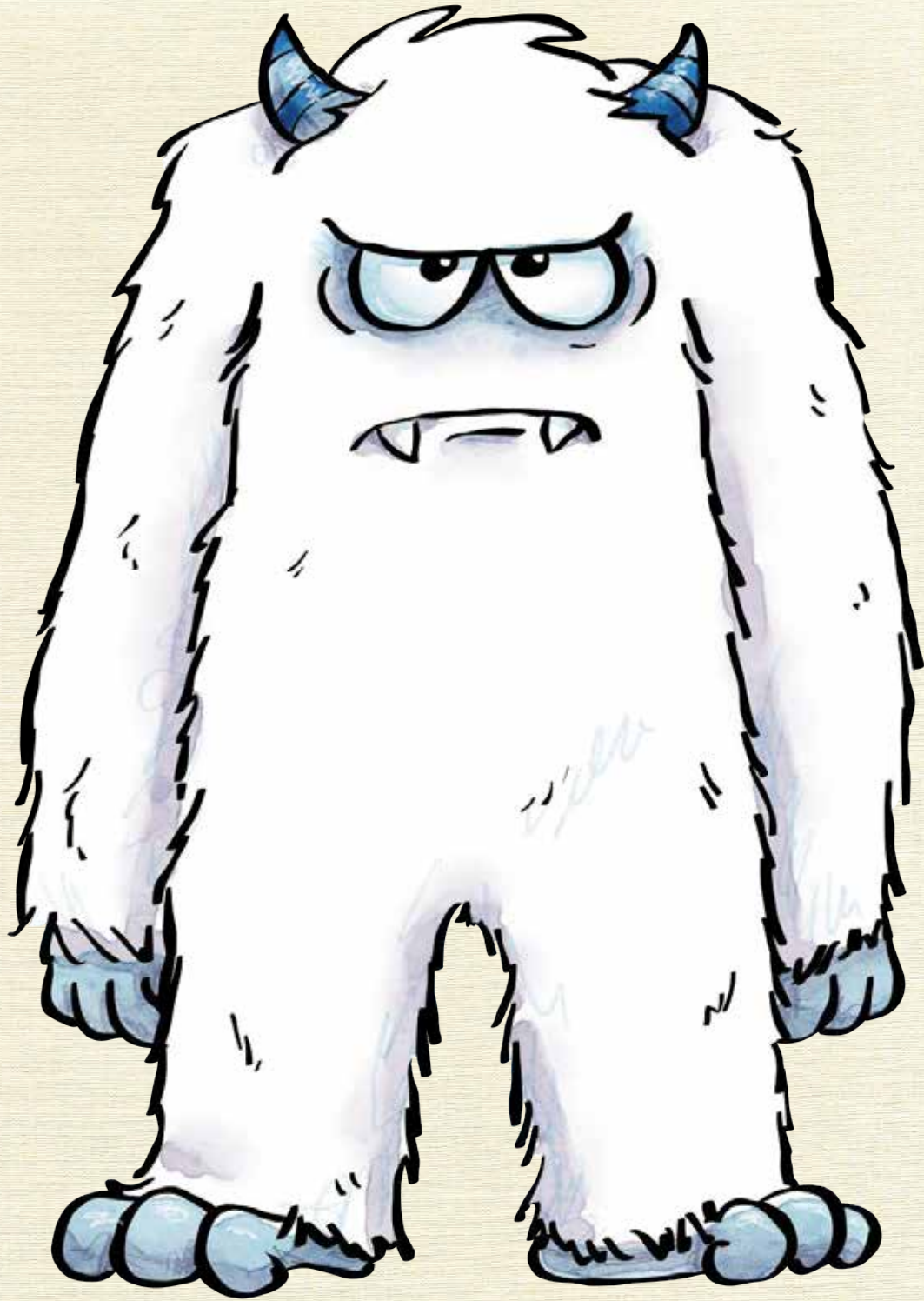
Exclòs / Exclosa





Astorat /
Sorprès





Estrany / Curiós





**Enfadat /
Enfadada**





**Nerviós /
Nerviosa**





Sorprès





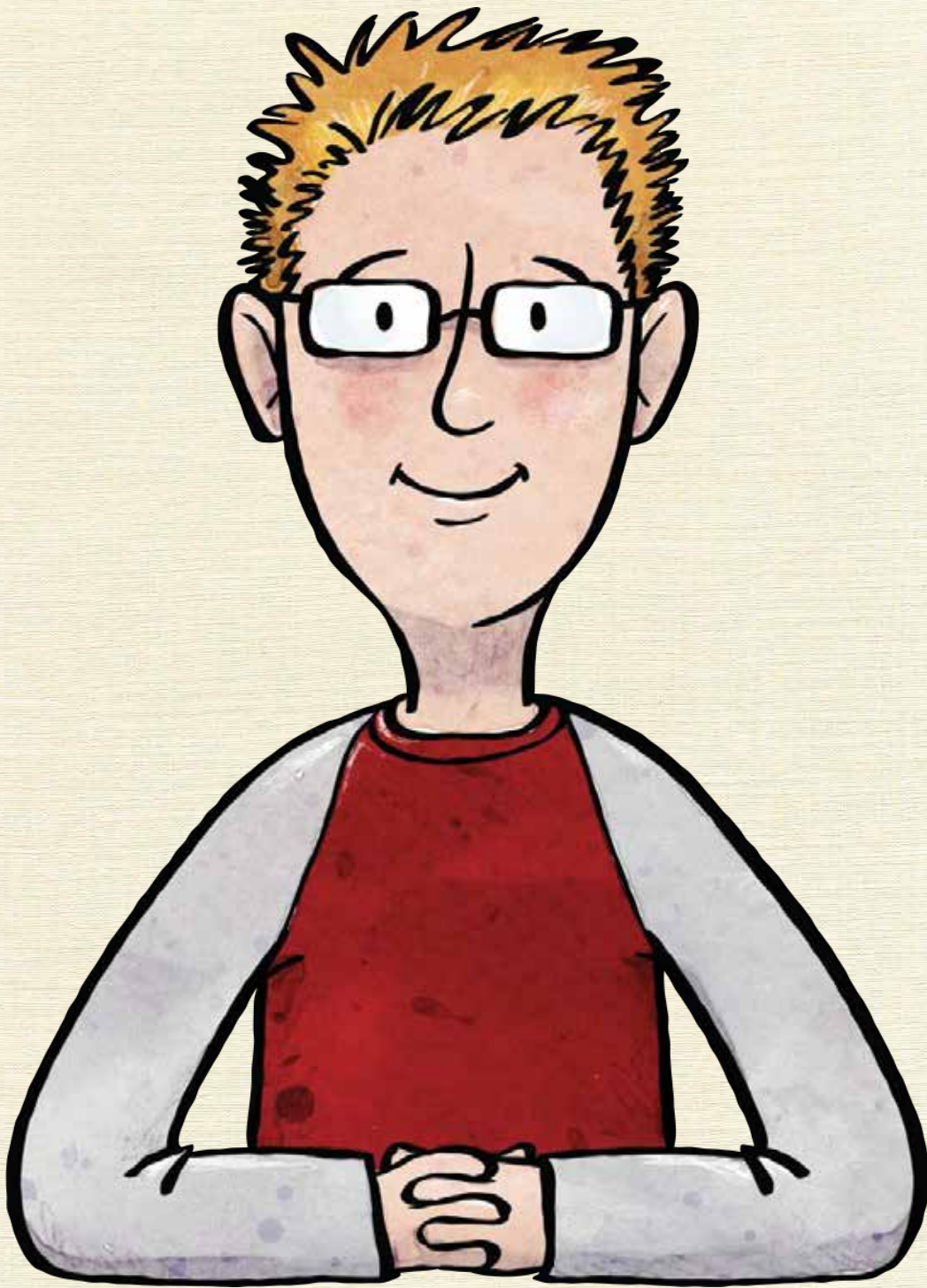
Trist / Trista





**Divertit /
Entretingut**





Conscient





Co-funded by
the European Union



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

