

PROGRAMA INTEGRAL DE SALUT MENTAL, CONVIVÈNCIA I PREVENCIÓ A PRIMÀRIA.



INTRODUCCIÓ

Part I — La importància d'obrir aquests espais a les escoles

Abordar temes com la salut mental, les emocions, els drets, les relacions, la identitat, l'assetjament escolar (bullying), l'ús digital o les malalties a l'aula no és un afegit opcional al pla d'estudis; és una necessitat educativa i humana. Els infants i adolescents no deixen les seves vivències a la porta de l'escola. Arriben cada matí carregats de preguntes, pors, realitats familiars diverses i una pressió social constant, a més d'una exposició contínua a informació —no sempre adequada— que modela la manera com entenen el món i a si mateixos.

Quan aquests temes no s'aborden, no desapareixen. Es transformen en silenci, malentesos, conductes que semblen sorgir «del no-res» i conflictes difícils d'interpretar. L'escola és un dels pocs espais on tots els infants, sense excepció, poden trobar un marc segur per reflexionar, anomenar i comprendre el que estan vivint. Per això, obrir converses estructurades i guiades pedagògicament sobre aquestes realitats no és una intromissió en els assumptes privats, sinó una responsabilitat preventiva i formativa fonamental.

Parlar de les emocions ajuda a desenvolupar un llenguatge intern; debatre sobre la salut mental redueix l'estigma; reflexionar sobre els drets enforteix la consciència ètica; abordar l'assetjament escolar i les dinàmiques relacionals permet detectar i prevenir situacions de risc; i parlar de la diversitat familiar o de la malaltia trenca la sensació d'aïllament de qui hi conviu a casa. Cadascun d'aquests temes construeix una base de benestar i convivència que repercuteix directament en el clima de l'aula i en l'aprenentatge acadèmic.

Durant els anys escolars, molts estudiants estan modelant la seva identitat i la seva manera de relacionar-se con el món. Si no troben adults que validin les seves preguntes i els proporcionin eines per a la reflexió, buscaran respostes en una altra banda: a les xarxes socials, en els seus grups d'iguals o en fonts poc fiables. Oferir-los un espai guiat, respectuós i basat en evidències els dota de discerniment i pensament crític.

En aquest context, el paper del professorat és fonamental. Això no significa assumir una funció terapèutica ni resoldre problemes complexos en solitari, sinó entendre l'educació en el seu sentit més ampli: acompanyar els processos de desenvolupament. Per a molts estudiants, els docents són figures estables i significatives. La forma en què un professor escolta, modera un debat, valida una aportació o intervé davant d'un comentari irrespectuós marca profundament l'experiència escolar.

Els docents tenen la capacitat de transformar l'aula en un entorn on el desacord sigui possible sense hostilitat, la vulnerabilitat es pugui expressar sense rídictul i la reflexió pugui tenir lloc sense por. Aquesta cultura no sorgeix de forma espontània; es construeix intencionadament. Comptar amb materials estructurats, activitats clares i objectius definits facilita la creació d'aquests espais sense dependre únicament de la improvisació o de la iniciativa individual.

Treballar aquests temes també recolza el propi professorat. Quan un centre educatiu funciona dins d'un marc coherent i compartit, l'abordatge de situacions sensibles no depèn exclusivament de la intuïció personal, sinó que es recolza en criteris comuns. Això enforteix la confiança professional i la consistència educativa.

Per últim, comprometre-se amb aquests temes fa molt més que prevenir dificultats: reforça competències

clau com el pensament crític, l'empatia, l'autoregulació, la responsabilitat social i les habilitats de diàleg. Preparar els estudiants per a la vida significa ajudar-los a comprendre les seves emocions, els seus drets, les seves relacions i el seu entorn.

Aquest compendi es basa en aquesta convicció: que una educació integral requereix la valentia d'anomenar el que importa, l'estructura per abordar-ho amb rigor i el compromís de mantenir converses significatives al llarg del temps. En aquest procés, els docents no són actors secundaris, sinó el pilar que fa que aquests espais siguin possibles i tinguin sentit en la vida dels seus estudiants.

Part 2 — Projecte Erasmus "alles"

El projecte "Mindful Teaching and Learning" (ALLES) (Ensenyament i Aprenentatge Conscients) dona resposta a aquests reptes. Com a associació de cooperació dins del programa ERASMUS+, ALLES es basa en les experiències positives dels seus projectes predecessors "Mindful Schools" (AS) i "Prima (r) Mindful Schools!" (PASSI), el qual va rebre la distinció d'"Història d'Èxit ERASMUS+" en l'àmbit de la inclusió i la diversitat.

L'objectiu central és empoderar els docents per construir una cultura escolar inclusiva que elimini les barreres a l'aprenentatge i fomenti els recursos tant dels alumnes com de l'escola com un entorn d'aprenentatge segur. Es van tenir en compte les experiències d'aprenentatge dels projectes predecessors, així com les diferents necessitats —i similituds— dels diferents països participants amb les seves característiques regionals i nacionals.

Escoles i institucions de suport d'Alemanya, Islàndia, Espanya, Àustria i, posteriorment, Itàlia van participar en el desenvolupament d'un pla d'estudis que inicialment es va centrar en la situació especialment difícil dels joves cuidadors (en particular, fills de pares amb malalties mentals). A partir d'aquí, es van explorar progressivament altres temes amb la finalitat de promoure la salut mental i, d'aquesta manera, una convivència segura i l'èxit en l'aprenentatge. Una característica pròpia d'aquest enfocament és que l'escola es considera un lloc d'aprenentatge i els docents en actiu són experts i actors dins del projecte. L'institució coordinadora i els socis directes del projecte són agents del sistema sanitari i assistencial que donen suport a les escoles, proporcionen qualificacions, informació i materials d'aprenentatge, i acompanyen els centres en el seu recorregut. Aquest enfocament es basa en la idea que l'empoderament sostenible només es pot aconseguir si l'escola s'entén com un lloc d'aprenentatge on les persones que hi treballen continuïn sent els actors principals i els processos es puguin iniciar dins del propi centre, a diferència de les ofertes de projectes externs que només són efectives en àrees específiques.

Amb això al ment, s'ofereixen tres blocs fonamentals:

- 01** Un dia d'informació per a la "sensibilització" de tot el personal docent amb l'objectiu de formar un "equip central" per al treball posterior.
- 02** Provisió de diversos mòduls didàctics preparats sobre temes psicosocials rellevants, basats en els comentaris de les escoles de projectes anteriors en diferents nivells (3r/4t i 7è/8è grau) i en diversos idiomes.
- 03** Suport en els processos per iniciar un projecte escolar a llarg termini, eficaç i sostenible que es pugui adaptar a les experiències i recursos de l'escola.

En aquest manual, ens agradaria posar les experiències i els materials del projecte a disposició per al seu ús pràctic a les escoles i altres contextos d'aprenentatge, i esperem que això contribueixi encara més a trencar barreres, empoderar docents i alumnes, i promoure la inclusió i la diversitat.

Volem agrair a totes les institucions de la UE i agències nacionals implicades el seu suport durant el període del projecte i, en particular, a tots els professors i alumnes participants el seu compromís actiu i els seus comentaris oberts, sense els quals el projecte no hauria avançat més enllà de la fase de planificació.

ÍNDEX D'ACTIVITATS

1. Mòdul 1: Taller d'Educació Emocional	Pág. 8
• Introducció, objectius, punts i paraules clau	Pág. 9
• Dia 1: Explorar les emocions	
◦ A1: Ronda de debat - Què diuen les meves emocions?	Pág. 11
◦ A2: Exercici "Respira i sent"	Pág. 13
◦ A3: Cercle de contacte visual amb música	Pág. 14
• Dia 2: Expressar i regular les emocions	
◦ A1: Recordem el que hem viscut - Emocions dia 1	Pág. 16
◦ A2: Exercici "Respira i sent"	Pág. 17
◦ A3: Imitar sentiments amb el cos	Pág. 18
◦ A4: El mirall emocional	Pág. 20
◦ A5: La mà de les emocions	Pág. 22
◦ A6: Cercle de tancament / El que m'emporto	Pág. 24
• Activitats complementàries	
◦ AC1: El dau de les emocions	Pág. 25
◦ AC2: L'emocionòmetre del dia	Pág. 26
• Checklist del material totes les activitats	Pág. 27
• Materiales imprimibles	
◦ Dia 1	
◦ A1: Text i lectura guiada "Sentir els teus propis sentiments/emocions"	Pág. 28
◦ Dia 2	
◦ A3: Targetes il·lustrades con expressions facials infantils	Págs. 29-38
◦ A5: Plantilla de la silueta de "La mà de les emocions"	Pág. 39
◦ Actividades complementarias	
◦ AC1: Plantilla retallable per muntar "El dau de les emocions"	Pág. 40
◦ AC2: Plantilla a color de la escala visual de l'"Emocionòmetre del dia"	Pág. 41
◦ Plantilla en blanc i negre de l'"Emocionòmetre"	Pág. 42
2. Mòdul 2: Estrès i estratègies d'afrontament	Pag. 43
• Introducció: Per què treballar l'estrès a secundària?	Pág. 44
• Dia 1 — Què m'estressa i com ho noto?	
◦ AP 1.1 — Introducción y presentació	Pág. 47
◦ AP 1.2 — Monstres emocionals	Pág. 49
◦ AP 1.3 — Joc "Tots aquells que..."	Pág. 51
◦ AP 1.4 — Head Picture — Què m'estressa?	Pág. 53
◦ AP 1.5 — Body Picture — Com ho noto al meu cos?	Pág. 55
◦ A 1.6 — Conceptes clau de l'estrès	Pág. 57
◦ A 1.7 — Joc "Dr. Beat"	Pág. 59
◦ A 1.8 — Model del tanc emocional	Pág. 61
◦ A 1.9 — Pizza massage	Pág. 64
◦ A 1.10 — Visualització Guiada	Pág. 66
◦ AP 1.11 — Tancament dia 1	Pág. 68
• Dia 2 — Aprendre a regular-me i cuidar-me	
◦ AP 2.1 — Benvinguda i recordatori del Dia 1	Pág. 70
◦ A 2.2 — Joc "Aixecar peses" — El pes de l'estrès	Pág. 72
◦ AP 2.3 — Estratègies per gestionar l'estrès	Pág. 74
◦ A 2.4 — Joc "1-7"	Pág. 77
◦ AP 2.5 — Cofre del Tresor emocional	Pág. 79
◦ A 2.6 — El meu Pòster de l'Estrès	Pág. 81
◦ AP 2.7 — Visualització El meu planeta / Lloc interior de poder	Pág. 83
◦ AP 2.8 — Tancament de mòdul	Pág. 85
• Activitats complementàries	
◦ Activitat Complementària 1 — Semàfor de l'estrès	Pág. 87
◦ Activitat Complementària 2 — Caixa de primers auxilis emocionals	Pág. 89
• Checklist del material totes les activitats	Pág. 91
• Materiales imprimibles	
◦ Día 1.	
◦ AP 1.4 Head picture	Pág. 93
◦ AP 1.5 Body picture	Pág. 94
◦ A 1.6 Conceptes clau de l'estrès	Pág. 96

◦	Día 2	
◦	AP 2.3 Estratègies de gestió de l'estrès.....	Pág. 97-103
◦	AP 2.5 Cofre del Tresor emocional	Pág. 104
◦	A 2.6 El meu pòster de l'Estrès	Pág. 105
◦	Activitats complementàries	
◦	AC 1. Semàfor de les emocions	Pág. 106
◦	AC 2. Targetes primers auxilis	Pág. 107
3.	Mòdul 3: Guia de salut mental i autocura	Pág. 108
•	Introducció, objectius, punts i paraules clau	Pág. 109
•	Activitats	
◦	A1: Introducció a la Salut Mental	Pág. 110
◦	A2: Identificant emocions	Pág. 112
◦	A3: L'Arbre del Benestar	Pág. 114
•	Activitats complementàries	
◦	AC1: Caixa d'eines per a les emocions	Pág. 116
◦	AC2: El meu arbre i jo	Pág. 118
◦	AC3: Mapejant el Jo Interior	Pág. 120
•	Checklist del material totes les activitats	Pág. 122
•	Materiales imprimibles	
◦	A2. Identificant emocions	Págs. 123-132
◦	A3 L'arbre del benestar	Págs. 133-134
◦	AC2 El meu arbre i jo	Págs. 135-137
◦	AC3 Mapejant el Jo Interior	Págs. 138-139
4.	Mòdul 4: Introducció a la salut mental i malalties mentals.....	Págs. 140
•	Introducció, objectius, punts i paraules clau	Pág. 141
•	Día 1: Salut i necessitats	
◦	A1: Què és la salut mental?	Pág. 143
◦	A2: Què influeix en la meua salut mental?	Pág. 144
◦	A3: PÓSTER — Factors que influeixen en la salut mental	Pág. 145
◦	A4: Tancament del dia	Pág. 146
•	Día 2: Comestic jo i com estan els altres?	
◦	A1: Viatge emocional: una breu meditació	Pág. 147
◦	A2: Com poden sentir-se els altres?	Pág. 149
◦	A3: Per què a vegades em sento malament?	Pág. 150
◦	A4: Tancament del dia + Tasca voluntària	Pág. 151
•	Día 3: Qui pot ajudar-me?	
◦	A1: Qui pot ajudar-me?	Pág. 152
◦	A2: La meua targeta d'ajuda (Help Card)	Pág. 153
◦	A3: Com ajudem algú que no està bé?	Pág. 154
◦	A4: Role-play — Practiquem ajudar	Pág. 155
◦	A5: Tancament del mòdul	Pág. 156
•	Activitats complementàries	
◦	AC1: "El meu termòmetre emocional"	Pág. 157
◦	AC2: "La roda de suports de l'aula"	Pág. 158
•	Checklist del material totes les activitats	Págs.159-160
•	Materiales imprimibles	
◦	Día 1. A1. Targetes d'emocions i estats anímics	Págs. 161-192
◦	Día 2. A2. Full de dibuix	Pág. 193
◦	Día 3. A4. Targetes de casos pràctics	Pág. 195
◦	AC1. Plantilla a escala de "El meu termòmetre emocional"	Pág. 196
◦	AC2. Plantilla segmentada de "La roda de suports de l'aula"	Pág. 197
5.	Mòdul 5: Prevenció del bullying i cyberbullying	Pág. 198
•	Introducció, objectius, punts i paraules clau	Págs. 199-200
•	Día 1: Bullying en general	
◦	A1: Introducció i presentació	Pág. 201
◦	A2: Ronda de presentació – Qualitats positives	Pág. 202
◦	A3: Joc de moviment – "Tots aquells que..."	Pág. 203
◦	A4: Joc de moviment – "Sí / No"	Pág. 204
◦	A5: Aportació – Què és el bullying?	Pág. 206

◦ A6: Història "No vull anar a la excursió" – Identificació de rols	Pág. 208
◦ A7: Siluetes corporals – Emocions i conseqüències de l'assetjament	Pág. 210
◦ A8: Carta a les famílies – Compartim el que hem après.....	Pág. 212
• Dia 2: Entorn digital, ciberassetjament i sistema de suport	
◦ A1: Cercle de repàs – Recordant el dia anterior	Pág. 214
◦ A2: Joc d'activació – La pilota imaginària	Pág. 215
◦ A3: Debat sobre qüestionaris familiars	Pág. 216
◦ A4: Input breu – Què és el ciberassetjament?	Pág. 218
◦ A5: Joc – "Missatges Comuns"	Pág. 220
◦ A6: Debat – Regles d'Or a Internet (STOP – BLOCA – EXPLICA-HO)	Pág. 222
◦ A7: Estratègies Anti-Bullying – Acord de Classe	Pág. 224
◦ A8: Cercle de Tancament – "El plat de les lloances"	Pág. 226
• Activitats complementàries	
◦ AC1: La bústia de missatges anònims	Pág. 228
◦ AC2: La xarxa de la confiança	Pág. 229
• Checklist del material totes les activitats	Págs. 230-231
• Materiales imprimibles	
◦ Dia 1. A4. Joc de moviment "Sí / NO"	Págs. 232-233
◦ Dia 1. A6. Text del conte complet "No vull anar a la excursió"	Págs. 234
◦ Dia 2. A5. Joc de "Missatges Comuns"	Págs. 235-238
◦ Dia 2. A6. Làmines amb les Regles d'Or	Págs. 239-241
◦ Dia 2. A8. Dissenys base per a "El plat de les lloances"	Págs. 242-244
6. Mòdul 6: Reconèixer i comprendre la vergonya.....	Pág. 245
• Introducció, objectius, punts i paraules clau	Págs. 246-249
• Dia 1: La vergonya – Reconèixer i comprendre l'emoció	
◦ A1: Votació amb targetes – "Em faria vergonya si...?"	Pág. 250
◦ A2: Joc de retrats – "On s'amaga la vergonya?"	Pág. 252
• Dia 2: Desencadenants de la vergonya i suport mutu	
◦ A1: Pluja d'idees – "Quan sento vergonya?"	Pág. 254
◦ A2: "El que em ajuda quan sento vergonya"	Pág. 256
• Activitats complementàries	
◦ AC1: Històries anònimes de vergonya	Pág. 258
◦ AC2: El semàfor de la vergonya	Pág. 260
• Checklist del material totes les activitats	Pág. 262
• Materiales imprimibles	
◦ A1. i AC2. Targetes de respostes del joc de votació i semàfor	Págs. 263-264
◦ Dia 1. A2. Targetes il·lustrades bilingües amb rostres i expressions afectives completes	Págs. 295
7. Mòdul 7: Joves cuidadors i salut mental familiar	Pág. 297
• Introducció, objectius, punts i paraules clau	Págs. 298-299
◦ A1: Malalties que es veuen i malalties que no es veuen	Pág. 300
◦ A2: La història del Leo	Pág. 302
◦ A3: Què pot ajudar? — Construïm una xarxa	Pág. 304
◦ A4: El que és important recordar	Pág. 306
• Activitats complementàries	
◦ AC1: Mites i veritats	Pág. 308
◦ AC2: Frases que ajuden.....	Pág. 309
• Checklist del material totes les activitats	Pág. 310
• Materiales imprimibles	
◦ AC1: Mites i veritats	Pág. 311
8. Mòdul 8: Ús de mitjans digitals i salut mental	Pág. 312
• Introducció, objectius, punts i paraules clau	Pág. 313
• Dia 1: Els mitjans digitals i el benestar	
◦ A1: Ronda de debat - Mitjans digitals i benestar	Pág. 315
◦ A2: Joc de daus - emocions mediàtiques	Pág. 317
• Dia 2: Ús saludable dels mitjans digitals	
◦ A1: Temps d'ús de mitjans digitals	Pág. 319
◦ A2: ¿Ús sa o insà?	Pág. 321
• Dia 3: Reflexió i hàbits mediàtics saludables	
◦ A1: Experiències mediàtiques	Pág. 323

◦ A2: Treball en grup - Zones i temps lliures de mitjans digitals	Pág. 324
◦ A3: Reflexió final i compromís personal	Pág. 325
• Activitats complementàries	
◦ AC1. Diari de mitjans digitals	Pág. 326
◦ AC2. Teatre de situacions digitals	Pág. 327
• Checklist del material totes les activitats	Pág. 329
• Materiales imprimibles	
◦ Dia 1. A1. Mitjans digitals i benestar	Pág. 330
◦ Dia 1. A2. Joc de daus – Emocions mediàtiques	Pág. 340
◦ Dia 2. Temps d'ús dels mitjans	Pág. 343
◦ Dia 2. Classificació – Saludable o no saludable?	Pág. 344-354
◦ Dia 3. Treball en grup – Zones i temps lliures de mitjans	Pág. 355
◦ Dia 3. El meu objectiu personal davant els mitjans digitals	Pág. 356
◦ AC1. Diari de mitjans digitals.....	Pág. 357
9. Mòdul 9: Protecció infantil i drets de la infància	Pág. 358
• Introducció, objectius, punts i paraules clau.....	Pág. 359
• Dia 1: Què són els drets en la infància?	
◦ A1: Observem una imatge i descobrim pistes	Pág. 361
◦ A2: Descubrim què són els Drets de la Infància	Pág. 363
◦ A3: Col·loquem els Drets al Cercle	Pág. 366
• Dia 2: Per què necessitem drets i regles?	
◦ A1: Què passaria si no hi hagués drets? (Dinàmica Think-Pair-Share)	Pág. 368
◦ A2: Per què necessitem regles i com es relacionen amb els drets?	Pág. 370
◦ A3: Role-play — Situacions de drets i regles	Pág. 372
◦ A4: Creem una història o un dibuix – Per què els drets són importants?	Pág. 374
• Dia 3: Els drets a la nostra escola	
◦ A1: Presentem les nostres tasques i connectem amb la vida real	Pág. 376
◦ A2: Com podem protegir los drets a la nostra escola?	Pág. 378
◦ A3: Reflexió final – Quin dret és més important per a mi?	Pág. 381
• Activitats complementàries	
◦ AC1: La Màquina del Temps dels Drets	Pág. 383
◦ AC2: Detectives de Drets a l'Escola	Pág. 385
• Checklist del material totes les activitats	Pág. 387
• Materiales imprimibles	
◦ Dia 1. A1. "Observem una imatge i descobrim pistes"	Pág. 388-390
◦ Dia 1. A2. Text "Què són els drets de l'infant?"	Pág. 391
◦ Drets Fonamentals de l'Infant	Págs. 392-401
◦ Dia 2. Activitat 2.1 Targetes amb problemes imaginaris	Pág. 402-404
◦ Dia 2. Activitat 2.2 Targetes amb situacions quotidianes.....	Pág. 406

Taller d'Educació Emocional

Guia per al professorat



Activitats primària

INTRODUCCIÓ

Les emocions formen part del dia a dia dels alumnes de 3r i 4t de primària, influint en el seu comportament, en les seves relacions i en el seu procés d'aprenentatge. Tanmateix, molts nens i nenes encara no disposen de les eines necessàries per reconèixer, anomenar o expressar el que senten de forma adequada.

Aquest mòdul té com a objectiu acompanyar l'alumnat en l'exploració de les seves emocions a través de dinàmiques vivencials, activitats corporals i moments de reflexió compartida. Es proposa un enfocament pràctic i accessible que els permeti experimentar, identificar i comunicar els seus sentiments, així com iniciar-se en tècniques bàsiques d'autoregulació emocional.

A més, es busca fomentar l'empatia i el respecte mutu, promovent un ambient en el qual tots els alumnes se sentin vistos, compresos i acceptats emocionalment.

El rol del professorat és clau: facilitar les dinàmiques, sostenir un espai segur d'expressió i guiar les converses des de l'escolta activa. Al llarg del mòdul, el docent també podrà observar com els infants gestionen les seves emocions, la qual cosa pot oferir informació valuosa per acompanyar el grup en el seu desenvolupament socioemocional.

Objectius del taller

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



Les propostes d'aquest mòdul estan dissenyades com una guia flexible per treballar les emocions amb naturalitat i sensibilitat. Pots adaptar les dinàmiques al ritme i necessitats del teu grup: dividir el mòdul en diverses sessions, ampliar les activitats o simplificar-les segons sigui necessari.

Utilitza aquest material com un punt de partida i ajusta'l a la realitat de la teva aula.

Tu coneixes millor que ningú els teus alumnes i sabràs com acompanyar-los de la forma més adequada.

Punts clau per al professor

- **Crear un clima emocionalment segur** des de l'inici.
- **Validar totes les emocions com a experiències legítimes**, sense classificar-les en “bones” o “males”.
- **Ser un model d'expressió emocional respectuosa**, tant verbal com corporal.
- Utilitzar les dinàmiques com a punt de partida per a la conversa, no com a fi en si mateixes.
- **Adaptar les propostes a les necessitats del grup**, sense forçar una participació emocional intensa.
- **Observar sense judici**: cada infant té el seu propi ritme d'expressió emocional.
- Aprofitar les activitats per identificar patrons, resistències o avenços en el grup.
- Fomentar l'empatia i l'escolta activa com a eines de cohesió i contenció.
- **Cuidar la transició emocional en finalitzar cada sessió** (no deixar temes oberts o estats emocionals activats).

Paraules clau

- Emocions bàsiques
- Llenguatge emocional
- Escolta activa
- Expressió corporal
- Cura del grup
- Empatia
- Joc emocional
- Respecte mutu
- Regulació des de la respiració
- Convivència

Resultats esperats mòdul 1

Al acabar aquest mòdul, s'espera que els nens i nenes puguin reconèixer millor les seves emocions, posar-los nom i aprendre formes respectuoses d'expressar-les i gestionar-les en el dia a dia.

A1

Dia 1. Explorar les emocions (45 minuts de durada)

Activitat 1: Ronda de debat – Què diuen les meves emocions?

(15 a 20 minuts aproximadament) Adapta-la al ritme i necessitats del teu grup

1.1.1 Objectius

1. Obrir un espai segur perquè l'alumnat identifiqui, anomeni i comparteixi les seves emocions des de l'experiència personal, fomentant l'escolta activa, la validació i la curiositat mútua.

Materials

- ☐ Text "Sentiments/Emocions"
- ☐ Targetes d'emocions (una sèrie per grup petit)
- ☐ Bolígrafs o llapis
- ☐ Pissarra o paperògraf per recollir emocions
- ☐ Espai lliure per formar un cercle i moure's còmodament
- ☐ Música instrumental suau (Opcional)

1.1.2 Desenvolupament de l'activitat

1. **Obertura i enquadrament:** explica que avui es parlarà de **com ens sentim**, per què ens sentim així i com podem **reconèixer i expressar** aquestes emocions amb respecte.
2. **Preguntes guia:** tria les més adequades per al teu grup i ves alternant-les per dinamitzar el diàleg:
 - **Autoobservació:** Com saps el que sents ara mateix? On notes l'emoció en el teu cos (pit, panxa, cap)?
 - **Anomenar l'emoció:** Quina emoció creus que és? Se'n poden sentir diverses alhora? Com distingeixes entre tristesa i empenyament?
 - **Validació:** Totes les emocions porten un missatge... què t'està dient la teva? No n'hi ha de "bones" o "dolentes"; a vegades, allò que és incòmode també ens cuida.
 - **Vinculació social:** Creus que els altres se senten com tu de vegades? Com sabem com se sent algú si no ho diu? Què fem quan algú està molt trist o molt enfadat?
3. **Modelatge i clima:** valida les intervencions, resumeix amb les teves paraules i, si ajuda, **comparteix tu també** una emoció breu a tall d'exemple.
4. **Registre visual (opcional):** anota a la pissarra **emocions esmentades**, situacions associades o **sensacions corporals** (nuu a l'estómac, cap "atabalat", etc.).
5. **Tancament i transició:** agraeix l'obertura del grup i deixa 3 idees força:
 - Totes les emocions importen.
 - Parlar-ne ens ajuda a **entendre'ns i cuidar-nos**.
 - Cadascú té el seu ritme: està bé prendre's el seu temps.

Sentir els teus propis sentiments/emocions, ser capaç d'anomenar-los i expressar-los —i reconèixer i prestar atenció als sentiments dels altres.

Els teus sentiments són importants. "Emocions" és un altre nom per a ells. Els sentiments tenen molt de poder.

- *Què diu el tremolor de la teva panxa?*
- *Què és aquesta confusió que tens al cap?*
- *Per què de sobte s'omplen els teus ulls de llàgrimes?*
- *Entens el llenguatge dels teus sentiments?*
- *Què intenten dir-te els teus sentiments?*
- *Sents por, ràbia, alegria, amor o tristesa?*

Acull els teus sentiments. Et parlen de les teves necessitats. Comprens els teus sentiments? Llavors podràs cuidar-te millor. I en pots parlar. Llavors els altres també t'entendran millor. Llavors podran estar al teu costat.

Recorda: els altres també tenen sentiments. Igual que tu. Intenta comprendre'ls. Ajuda'ls.

Punts clau per al professor

- **Sostén el clima de seguretat** (no obliguis a parlar; escolta amb respecte).
- **Observa patrons** (temes que es repeteixen, rialles nervioses, silencis), et donaran pistes per a pròximes sessions.
- **Si emergeixen temes sensibles**, no els resolguis a l'instant: acull-los i pren nota per abordar-los més tard.
- **Adapta preguntes i temps** a les necessitats del grup.

A2

Activitat 2: Exercici “Respira i sent”

(5 a 7 minuts aproximadament) Pots repetir-lo segons la necessitat del grup

1.2.1 Objectius

1. Portar l'atenció al cos i al moment present a través de la respiració conscient. És un exercici senzill de **regulació emocional que ajuda els infants a reconèixer** com se senten i a calmar el seu sistema nerviós.

Materials

- ☐ Espai suficient a l'aula perquè tots els alumnes es col·loquin dret formant un cercle, amb certa separació entre ells.
- ☐ Ambient tranquil, sense interrupcions.

1.2.2 Desenvolupament de l'activitat

1. Demana als alumnes que es col·loquin dret en cercle, deixant espai entre ells per moure's i respirar còmodament.
2. Indica la col·locació de les mans:
 - Mà dreta sobre l'estèrnum (zona del pit).
 - Mà esquerra sobre el melic (zona de l'abdomen).
3. Explica l'exercici amb la teva veu com a guia:
 - *Inspirem lentament i profunda pel nas, intentant que la panxa s'infla cap a fora.*
 - *Aspirem molt a poc a poc per la boca, fent un so suau de “ssssss”, com si deixéssim anar aire amb cura.*
4. Acompanya el procés amb frases tranquil·litzadores, per exemple:
 - *“No hi ha pressa. Cadascú tria el ritme que el faci sentir bé. No és una competició.”*
5. Repeteix el cicle respiratori tres vegades, modelant tu també el ritme per guiar el grup.
6. Observa les reaccions del grup. Si notes calma o connexió, tanca amb una pregunta senzilla:
 - *Què heu notat en el vostre cos?*
 - *Ha canviat alguna cosa des d'abans de respirar?*

Punts clau per al professor

- Aquest exercici pot repetir-se unes quantes vegades si notes nerviosisme o agitació en el grup.
- Anima els alumnes a centrar la seva atenció en les sensacions corporals més que en fer-ho “perfecte”.
- Pot usar-se a l'inici o al final de la classe com a pràctica de connexió i calma.



A3

Activitat 3: Cercle de contacte visual amb música

(5 a 8 minuts aproximadament) Adapta-la segons les necessitats del grup.

1.3.1 Objectius

1. Aprofundir la connexió emocional entre els estudiants a través del contacte visual conscient, afavorint la presència, l'empatia i el reconeixement mutu.

Materials

- ☐ Aula amb espai per formar un cercle ampli.
- ☐ Dispositiu per reproduir música i altaveu.
- ☐ Música instrumental suau i relaxant (exemple: "Beautiful Relaxing Music – Peaceful Soothing Instrumental" a YouTube).

1.3.2 Desenvolupament de l'activitat

1. **Organització inicial:** demana als alumnes que formin un cercle ampli, en el qual tots estiguin inclosos. Tu també hi participes per modelar l'experiència.
2. **Explicació de la dinàmica:** indica que es tracta d'una activitat silenciosa de contacte visual, el propòsit de la qual és mirar-se als ulls amb atenció i respecte, sense parlar ni riure, simplement estant presents.
3. **Elecció de parella:** demana a cada alumne que seleccioni una persona dins del cercle com la seva "**parella d'ulls**" per començar l'exercici. Aclareix que després es canviarà de parella.
4. **Inici amb música:** posa la música instrumental a un volum baix. Explica que servirà d'acompanyament per sostenir el silenci i facilitar la concentració, sense ser protagonista.
5. **Primer contacte visual:** indica a les parelles que es mirin directament als ulls durant uns 3 segons, en silenci, mantenint la presència i evitant gestos de burla.
6. **Gest de tancament:** al acabar aquests segons, cadascú assenteix suavement amb el cap o fa un gest breu de reconeixement cap a la parella, com a símbol de respecte i gratitud.
7. **Rotació de parella:** demana que canviïn de persona i repeteixin el procés. Continua fins que tots hagin tingut l'oportunitat de mirar i ser mirats per diverses persones.
8. **Reflexió opcional en plenari:** si el temps ho permet, obre un breu diàleg amb preguntes senzilles:
 - *Com us ha fet sentir mirar i ser mirats en silenci?*
 - *Hi ha hagut moments d'incomoditat? Per què?*
 - *En quina part del cos heu sentit més l'experiència?*



Punts clau per al professor

- Alguns alumnes poden sentir-se incòmodes amb la mirada directa. **Recorda'ls que està bé apartar la vista o reduir el temps si ho necessiten.**
- **Dona les indicacions amb veu suau i mantingues un ambient de calma** durant tota la dinàmica.
- **Ajusta la durada del contacte visual segons la sensibilitat del grup** (per exemple, començar amb 2 segons i incrementar gradualment).
- **Evita que la música es converteixi en el foc principal;** ha de ser només un suport que sostingui l'ambient meditatiu.

A1

Dia 2. Expressar i regular les emocions (45 minuts durada total)

Activitat 1: Recordem el que hem viscut - Emocions dia 1 (10-15 minuts durada)

Adapta-la segons el nivell de participació del grup

2.1.1 Objectius

1. Activar la memòria emocional del grup, recuperar la feina feta el dia anterior i reforçar el llenguatge emocional après.

Materials

- ☐ Cadires en cercle
- ☐ Pissarra i retoladors/gredes (opcional, per anotar paraules clau).

2.1.2 Desenvolupament de l'activitat

1. **Formar el cercle:** organitza les cadires en cercle, igual que en el Dia 1.
2. **Introducció oral:** comença amb una frase breu que situï els alumnes
 - "Avui continuarem explorant les nostres emocions. Però abans, recordarem junts què vam fer en l'última sessió."
3. **Preguntes obertes per recordar i dialogar:** llança algunes al grup per estimular la memòria i la reflexió
 - Quina emoció recordes que va aparèixer en tu l'altre dia?
 - Hi va haver alguna activitat que t'agradés especialment? Per què?
 - Què vas aprendre sobre les emocions que no sabies abans?
 - Algú ha notat alguna emoció aquesta setmana que li agradaria compartir?
4. **Validació i registre visual:** reconeix totes les intervencions i, si ho veus útil, anota a la pissarra paraules clau que apareguin (ex.: alegria, nervis, calma, enfadament, por...).
5. **Breu repàs d'activitats:** recorda amb frases simples el que es va fer el Dia 1, per exemple:
 - "Vam respirar junts per sentir com estàvem per dins."
 - "Vam fer estàtues amb emocions."
 - "Ens vam mirar als ulls sense parlar per sentir connexió."
6. **Tancament motivador:** agraeix les aportacions i anima a continuar amb curiositat
 - "Avui seguirem descobrint com expressar i regular el que sentim, amb noves activitats que ens ajudaran a entendre'ns millor."

Punts clau per al professor

- No totes les preguntes s'han de respondre; tria les que millor flueixin amb el grup.
- Si hi ha silenci, comparteix tu una breu experiència del dia anterior com a exemple per iniciar el diàleg.
- Ajusta el temps a l'energia del grup: pot ser més breu o més extens segons el que sorgeixi.

A2

Activitat 2: Exercici “Respira i sent”

(5 a 7 minuts aproximadament) Pots repetir-lo segons la necessitat del grup

2.2.1 Objectius

1. Portar l'atenció al cos i al moment present a través de la respiració conscient. És un exercici senzill de **regulació emocional** que ajuda els infants a reconèixer com se senten i a calmar el seu sistema nerviós.

Materials

- ☐ Espai suficient a l'aula perquè tots els alumnes es col·loquin dret formant un cercle, amb certa separació entre ells.
- ☐ Ambient tranquil, sense interrupcions.

2.2.2 Desenvolupament de l'activitat

1. Convida el grup a col·locar-se dret en cercle, com el Dia 1. Demana que deixin una mica d'espai entre ells per respirar còmodament.
2. Recorda breument la tècnica treballada l'altre dia:
 - “Recordeu com vam respirar l'altre dia per sentir-nos més tranquils per dins?”
3. Guia la postura de les mans:
 - Mà dreta sobre l'estèrnum.
 - Mà esquerra sobre el melic.
4. Indica l'exercici pas a pas, usant una veu suau i pausada:
 - Inhalem pel nas, lentament i profunda, sentint com l'abdomen s'expandeix.
 - Exhalem per la boca, amb un so suau de “sssss”, deixant anar l'aire a poc a poc.
 - Repetim aquest cicle tres vegades.
5. Recorda'ls que:
 - Cadascú marca el seu propi ritme.
 - No és una competició.
 - No cal fer-ho perfecte; el més important és sentir com el cos es calma.
6. Cierre opcional: Pots preguntar
 - “Algú ha notat un canvi en el seu cos després de respirar?”
 - “Com us sentiu ara?”

Punts clau per al professor

- Pots utilitzar aquesta tècnica a l'inici o al tancament de qualsevol sessió emocionalment intensa. A mesura que es repeteix, es converteix en un recurs propi per al grup.



A3

Activitat 3: Imitar sentiments amb el cos

(10 a 12 minuts aproximadament) Adapta-la al nivell d'energia del grup.

2.3.1 Objectiu

1. **Explorar les emocions a través del moviment i el llenguatge corporal, sense necessitat de parlar.** La dinàmica permet a l'alumnat prendre consciència de com es manifesten les emocions en el cos i fomenta l'empatia mitjançant l'observació i la imitació.

Materials

- ☐ Espai ampli a l'aula per formar un cercle de peu.
- ☐ (Opcional) Targetes amb emocions impreses per usar com a inspiració visual.

2.3.2 Desenvolupament de l'activitat

1. **Formar el cercle:** demana al grup que es col·loqui de peu en cercle. Situa al centre les targetes d'emocions si les utilitzes com a suport.
2. **Explica la consigna principal:**
 - *"Farem servir el cos per expressar emocions, com si fóssim estàtues. D'un en un, qui vulgui pot entrar al centre del cercle, mostrar com se sent i els altres l'imitarem."*
3. **Inici de l'exercici:**
 - Un alumne entra al centre del cercle.
 - Tanca els ulls un moment, respira i es connecta amb una emoció.
 - Representa aquesta emoció només amb el cos (sense anomenar-la), mantenint la postura uns segons.
 - Després torna al seu lloc.
4. **Imitació grupal:** la resta del grup reproduïx la postura/emoció a la seva manera. Després s'obre el diàleg amb preguntes com
 - *"Què creieu que ha volgut expressar?"*
 - *"Com us heu sentit en imitar-ho?"*
5. **Repetició:** continua amb diversos voluntaris. No cal que passin tots; n'hi ha prou que hi hagi varietat d'emocions representades.
6. **Opció alternativa o complementària:**
 - En parelles: un representa una emoció i l'altre la imita.
 - Després canvien de rols.
7. **Tancament:** agraeix les participacions i recorda que les emocions es poden **sentir, expressar i compartir** de formes molt diferents

Punts clau per al professor

- Anima els alumnes a expressar-se amb llibertat, sense jutjar ni forçar.
- Recorda que no es tracta d'una actuació teatral, sinó d'una exploració interna.
- Si notes inseguretat o incomoditat, comença tu mateix com a model per mostrar l'exercici.

A4

Activitat 4: Reflectir-se - L'espall emocional (10-15 minuts de durada)

Podes ampliar-la si el grup està implicat.

2.4.1 Objectius

1. **Treballar l'atenció, la presència i l'empatia no verbal.** A través del joc de l'espall, els alumnes entrenen la capacitat d'observar l'altre amb respecte, seguir els seus moviments amb delicadesa i connectar emocionalment sense necessitat de parlar.

Materials

- ☐ Aula amb espai suficient perquè les parelles es col·loquin de peu cara a cara.
- ☐ (Opcional) Música instrumental suau per acompanyar la dinàmica.

2.4.2 Desenvolupament de l'activitat

1. **Formar parelles:** organitza els alumnes en parelles. Pots deixar que triïn lliurement o assignar-les tu per afavorir noves connexions i diversitat en les interaccions.
2. **Explicació de la dinàmica:**
 - *"En cada parella, una persona serà el líder i l'altra el seu reflex. Com si estiguéssiu davant d'un espall, la persona espall haurà de copiar suavament els moviments del company."*
3. **Indicacions inicials:**
 - Tots dos es col·loquen de peu, cara a cara, a una distància còmoda.
 - Mantenen el contacte visual durant tot l'exercici.
 - El líder comença movent una mà lentament, amb gestos suaus i continus.
 - L'espall imita aquests moviments el més fidelment possible, sense parlar ni fer gestos exagerats.
4. **Progressió de l'exercici:**
 - Després d'uns moments, el líder pot passar a moure tots dos braços.
 - Si el grup se sent còmode, pot incorporar moviments més amplis amb les espatlles, el tors o les cames.
 - Passats 2-3 minuts, s'intercanvien els rols: l'espall passa a ser líder i el líder es converteix en espall.
5. **Opcional:** acompanya l'exercici amb música instrumental suau per facilitar la concentració, la calma i el ritme fluid.
6. **Tancament en plenari:** reuneix el grup i obre una breu ronda de reflexió amb preguntes com
 - *Com t'has sentit en ser l'espall? I en liderar?*
 - *Ha estat fàcil o difícil seguir l'altre?*
 - *Què has après d'aquesta experiència sense paraules?*

Punts clau per al professor

- Reforça la idea que aquest exercici **no es tracta de fer-ho "perfecte"**, sinó d'estar present i atent a l'altre.
- Acompanya els alumnes a sostenir el contacte visual de forma natural, sense forçar-lo ni generar incomoditat.
- Pots fer una breu demostració amb un alumne per mostrar el ritme lent, suau i respectuós abans de començar.
- Si el grup es mostra dispers, mantingues la música de fons i **recorda que l'objectiu és la connexió emocional i l'empatia**, no la imitació exacta.

A5

Activitat 5: La mà de les emocions (10-15 minuts de durada)

Podes ampliar-la si es generen aportacions valuoses.

2.5.1 Objectius

1. **Ajudar els alumnes a identificar i classificar les emocions bàsiques** utilitzant un recurs visual i corporal: la seva pròpia mà. És una proposta senzilla però significativa que facilita parlar de les emocions de forma concreta, accessible i simbòlica.

Materials

- ☐ Aula amb espai per formar un cercle, asseguts a terra o en cadires.
- ☐ (Opcional) Pissarra i retoladors per dibuixar una mà gran.
- ☐ (Opcional) Plantilles en paper amb la silueta d'una mà per a cada alumne.
- ☐ (Opcional) Retoladors rentables si es decideix escriure a la pròpia mà.

2.5.2 Desenvolupament de l'activitat

1. **Formar el cercle:** organitza el grup assegut en cercle, a terra o en cadires.
2. **Presentar la idea central:**
 - *"Parlarem de cinc emocions bàsiques, i per recordar-les farem servir una cosa que sempre portem amb nosaltres: les nostres mans."*
3. **Associar cada dit amb una emoció:**
 - **Polze:** Vergonya
 - **Índex:** Alegria
 - **Cor:** Ira o enfadament
 - **Anular:** Tristesa
 - **Menovell:** Por
4. **Triar la modalitat de treball** (en pots usar una o combinar-les):
 - Dibuixar una mà gran a la pissarra i escriure junts les emocions.
 - Lliurar una plantilla en paper amb la silueta d'una mà perquè cada alumne la completi.
 - Convidar a escriure directament a la pròpia mà amb un retolador rentable (només si se senten còmodes amb la idea).
5. **Reflexionar en grup:** planteja preguntes obertes per convidar a la introspecció i al diàleg
 - *Et resulta fàcil reconèixer aquestes emocions en tu?*
 - *Quina d'aquestes emocions sents més sovint?*
 - *Quina et costa més compartir amb els altres?*
 - *Creus que hi ha emocions que no hauríem de sentir?*
6. **Reforçar el missatge clau:**
 - *"Totes les emocions són bones. Cadascuna ens informa d'alguna cosa important. De vegades hi ha emocions que no ens agraden, però fins i tot aquestes tenen un propòsit. Quan les reconeixem i les compartim, ens sentim millor i els altres ens poden entendre."*



Punts clau per al professor

- Aquesta activitat pot convertir-se en un símbol grupal per usar durant la resta del curs.
- Pots demanar als alumnes que assenyalin amb la mà quina emoció senten en començar o al tancar una classe.
- Si s'escriu a la pròpia mà, assegura't que els materials siguin rentables i que els alumnes estiguin còmodes amb la proposta.

A6

Activitat 6: Cercle de tancament – El que m'emporto (10 minuts de durada) Adapta-la al nivell d'energia i participació del grup.

2.5.1 Objectius

1. Recollir l'experiència del mòdul, fomentar la reflexió final i tancar l'espai emocional de forma segura i positiva. Aquesta activitat permet que cada alumne expressi el seu aprenentatge o sentiment actual, reforçant la cohesió del grup

2.5.2 Desarrollo de la actividad

1. Forma un cercle amb tota la classe. Pots repetir el format dels dies anteriors per mantenir la familiaritat.
2. Introdueix l'activitat amb una frase senzilla:
 - *"Avui acabem aquest petit viatge per les emocions. Em agradaria que, si us ve de gust, compartim alguna cosa que us emporteu d'aquestes sessions: una emoció, un aprenentatge, una sensació... el que vulgueu."*
3. Propon una dinàmica de ronda breu, amb alguna d'aquestes opcions:
 - *"M'emporto..." (i cada alumne completa la frase).*
 - *"Avui em sento..." (i nomenen una emoció).*
 - *"Una cosa que he après sobre les emocions és..."*
4. Recorda que és voluntari participar. Qui no vulgui parlar pot simplement dir "pas" o assentir.
5. Tu també pots participar, al principi o al final, per modelar la sinceritat i la proximitat.
6. Tancament simbòlic (opcional):
 - Pots passar una pedra, peluix o objecte simbòlic pel cercle perquè cada infant parli quan el tingui a la mà.
 - O simplement agrair la participació amb una frase de tancament, per exemple:
 - *"Gràcies per compartir les vostres emocions. Recordeu que sentir no és una cosa que s'ensenyi, sinó una cosa que aprenem junts, pas a pas."*

Punts clau per al professor

- Aquest tancament no pretén avaluar ni forçar conclusions, sinó reconèixer el recorregut emocional del grup i oferir un espai d'expressió lliure. És tan vàlid dir "m'ha costat" com "m'ha encantat".

3.1.1 Objectius

1. **Fomentar la identificació i verbalització d'emocions** de forma lúdica, espontània i accessible per a tots els alumnes.

Materials

- ☐ Un dau gran (d'escuma, fusta o paper).
- ☐ Targetes o una cartolina amb 6 emocions bàsiques: alegria, tristesa, por, enfadament, calma, amor.
- ☐ (Opcional) Imatges per enganxar a les cares del dau o targetes que es mostrin a cada tirada.

3.1.2 Desenvolupament de l'activitat

1. **Preparar el dau:** col·loca a cada cara una emoció (amb paraula o imatge). Si no pots enganxar-ho, utilitza targetes que representin l'emoció de la tirada.
2. **Formar el cercle:** els alumnes s'asseuen en cercle a l'aula.
3. **Llançar i respondre:** un alumne tira el dau, observa l'emoció que apareix i respon a una pregunta relacionada, adaptada al nivell del grup:
 - He sentit aquesta emoció aquesta setmana?
 - Què et fa sentir així?
 - On ho notes al cos?
 - Què t'ajuda quan sents això?
4. **Ampliar la reflexió:** la resta de companys pot compartir experiències breus relacionades amb l'emoció que ha sortit al dau.
5. **Continuar la dinàmica:** diversos alumnes llancen el dau per generar un diàleg variat sobre diferents emocions.
6. **Variant:**
 - Pots preparar el dau amb preguntes en lloc d'emocions. Així, cada tirada es converteix en un generador de diàleg emocional.



3.2.1 Objectius

1. Promoure l'autoobservació emocional i crear una rutina d'expressió que es repeteixi a l'aula.

Materials

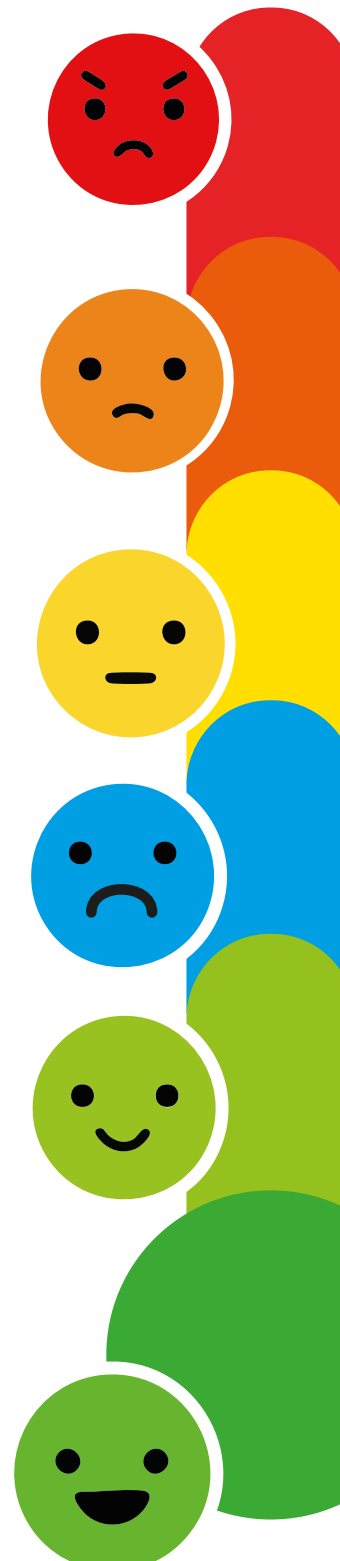
- ☐ Panell a classe amb un termòmetre visual d'emocions (exemple: trist – neutre – alegre – eufòric – nerviós, etc.).
- ☐ Pines amb el nom de cada alumne o etiquetes removibles.

3.2.2 Desenvolupament de l'activitat

1. **Presenta l'emocionòmetre** al grup, explicant que és una eina per expressar com se senten cada dia.
2. **Col·locació de la pinça:** en entrar o sortir de l'aula, cada alumne col·loca la seva pinça a la zona del panell que millor representa el seu estat emocional.
3. **Opcions de dinàmica:**
 - Poden fer-ho en silenci, de forma privada.
 - O obrir un breu espai perquè alguns comparteixin com se senten i per què han triat aquesta posició.
4. **Observació docent:** com a professor, observa les tendències generals i detecta si algun alumne necessita suport o acompanyament.
5. **Rutina contínua:** mantén el panell visible durant tot el trimestre perquè es converteixi en un hàbit d'autoregulació emocional.

Punts clau per al professor

- L'emocionòmetre pot usar-se també en tutories o moments de conflicte.
- Recorda'ls que no hi ha emocions correctes o incorrectes; totes són vàlides i útils d'expressar.



Checklist del material de totes les activitats

Dia 1. Explorar les emocions

- ☐ Text "Sentiments/Emocions" (per a lectura guiada pel docent)
- ☐ Targetes d'emocions (una sèrie per grup petit)
- ☐ Bolígrafs o llapis
- ☐ Pissarra o paperògraf per recollir emocions
- ☐ Espai lliure per formar un cercle i moure's còmodament
- ☐ Música instrumental suau per ambientar moments de calma (Opcional)

Dia 2. Expressar i regular emocions

- ☐ Targetes d'emocions (reutilitzables del Dia 1)
- ☐ Pissarra o paperògraf
- ☐ Retoladors o gredes per escriure emocions a la "mà" (si es dibuixa)
- ☐ Plantilla "La mà de les emocions" (una per alumne o una general a la pissarra)
- ☐ Música suau (opcional, per acompanyar l'exercici de l'espall)
- ☐ Espai lliure per moure's (per a exercicis d'espall i imitació)

Activitats complementàries

Dau de les emocions

- ☐ Dau gran (pot ser d'escuma, cartolina o un cub de paper)
- ☐ Targetes amb emocions bàsiques o imatges expressives
- ☐ Llista de preguntes per guiar la conversa emocional

Emocionòmetre del dia

- ☐ Panell visual amb escala d'emocions (tipus termòmetre o cartell amb carones)
- ☐ Pines, velcro o etiquetes amb el nom de cada alumne
- ☐ Espai visible a l'aula per col·locar el panell durant el mòdul o trimestre

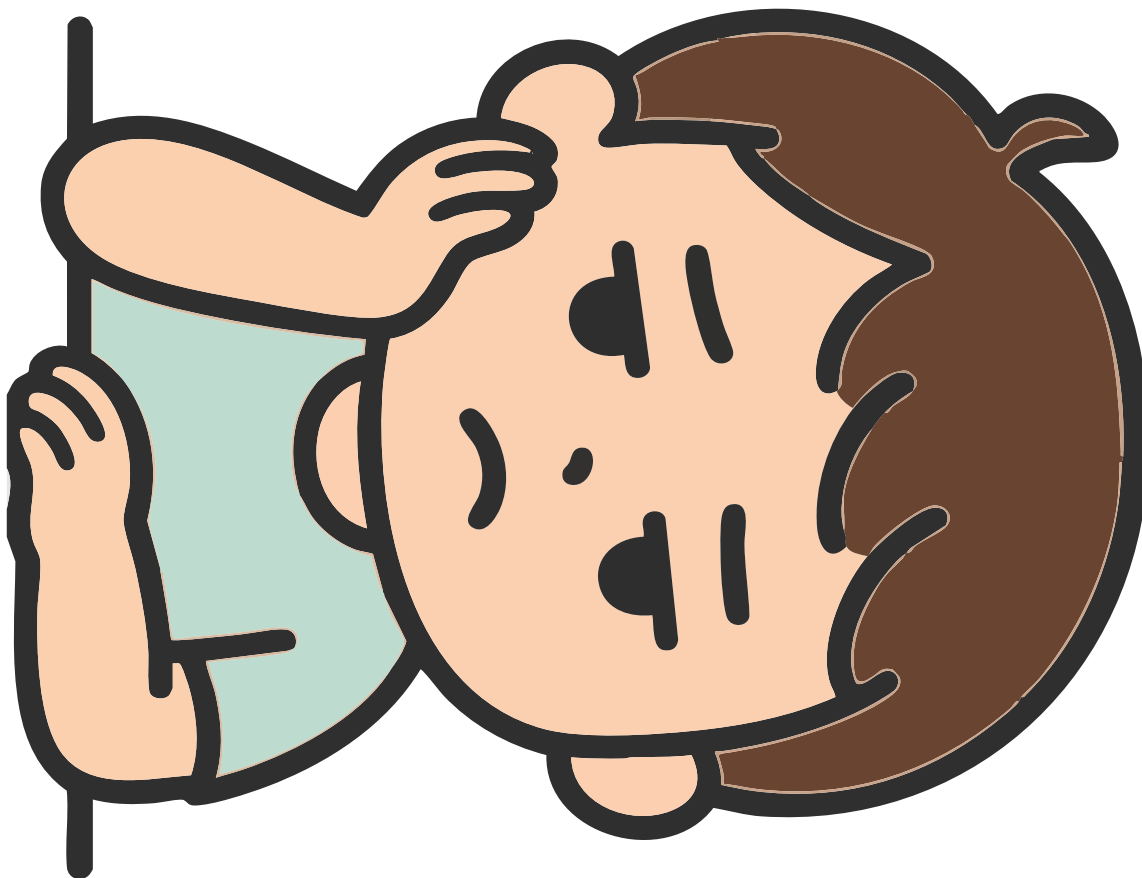
Sentir els teus propis sentiments/emocions, ser capaç de nomenar-los i expressar-los - i reconèixer i prestar atenció als sentiments dels altres.

Els teus sentiments són importants. Emocions és un altre nom per a ells. Els sentiments tenen molt de poder.

- *Què diu el tremolor de la teva estómac?*
- *Què és aquesta confusió que tens al cap?*
- *Per què de sobte se t'omplen els ulls de llàgrimes?*
- *Entens el llenguatge dels teus sentiments?*
- *Què intenten dir-te els teus sentiments?*
- *Sents por, ràbia, alegria, amor o tristesa?*

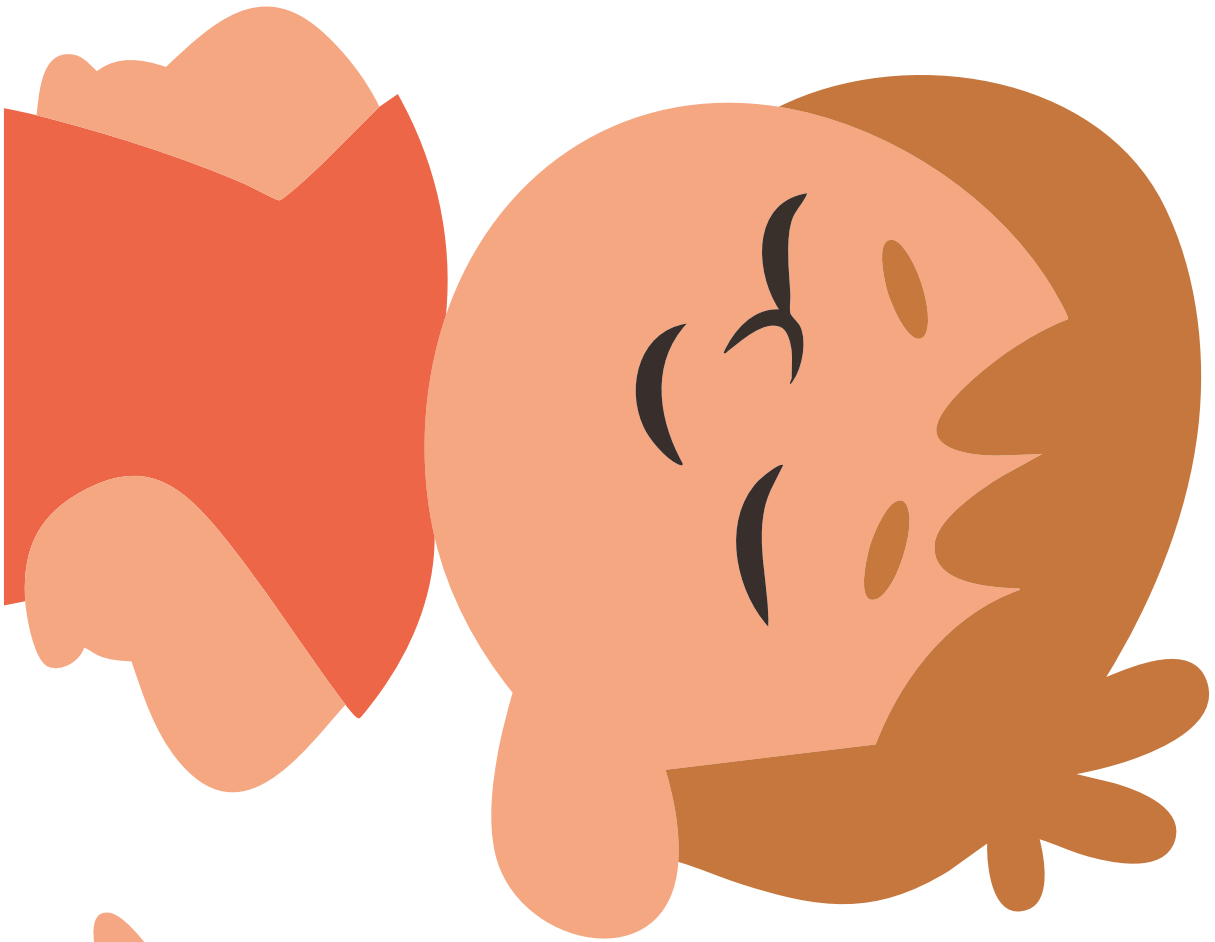
Acull els teus sentiments. Et parlen de les teves necessitats. Comprens els teus sentiments? Llavors podràs cuidar-te millor. I: pots parlar-ne. Llavors els altres també t'entendran millor. Llavors podran estar al teu costat.

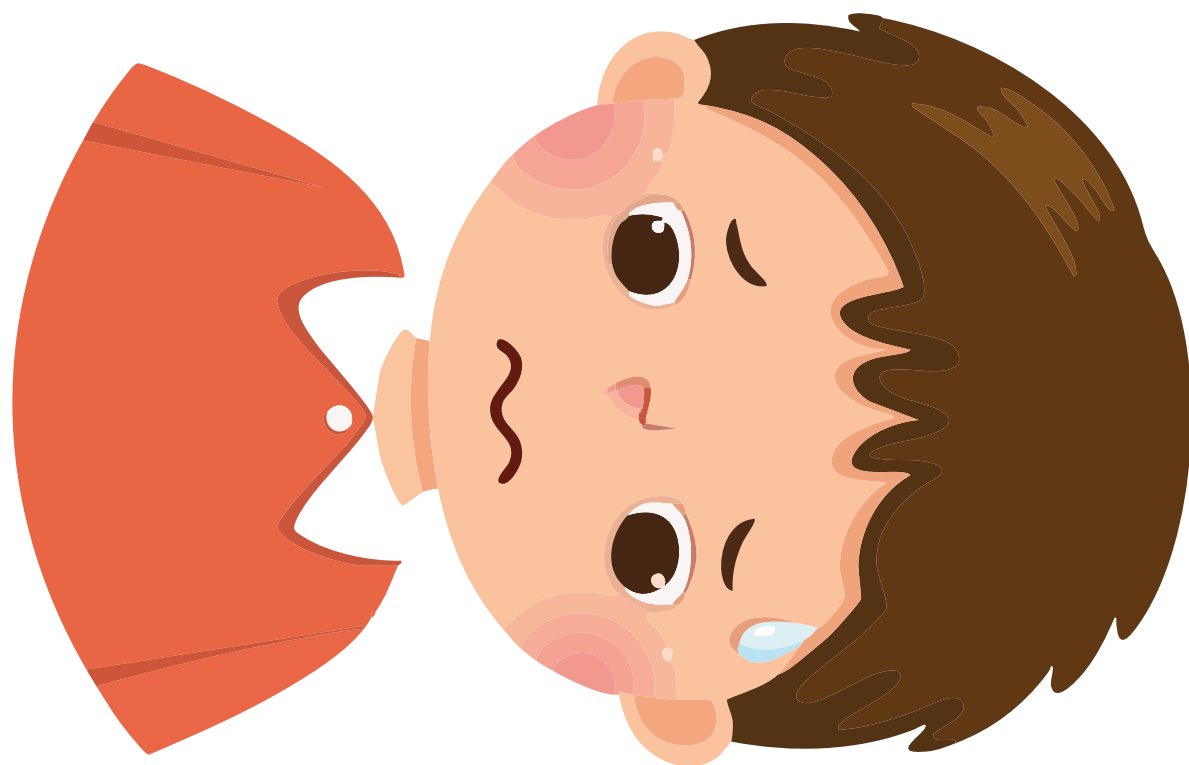
Recorda: els altres també tenen sentiments. Igual que tu. Intenta comprendre'ls. Ajuda'ls.



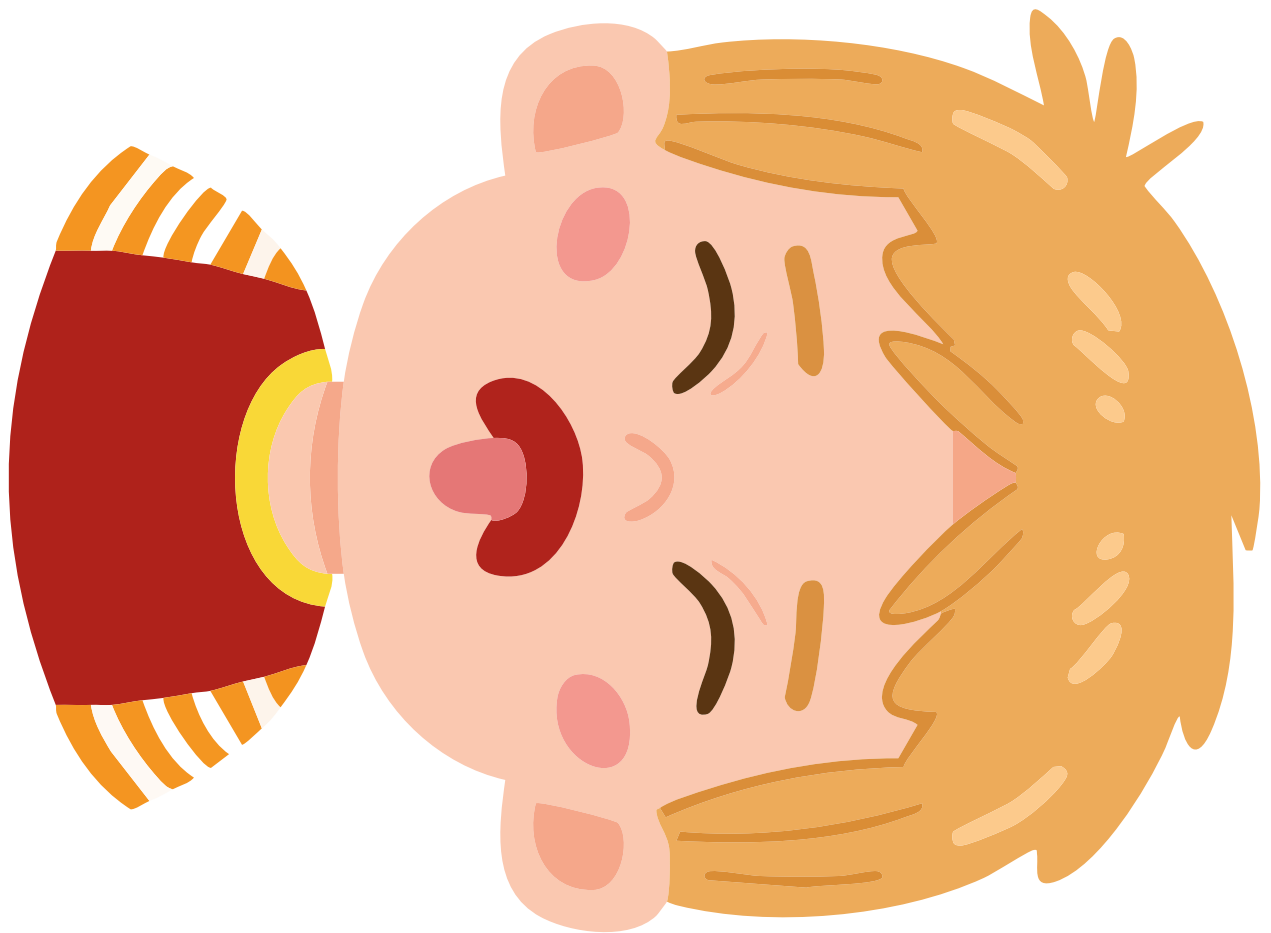








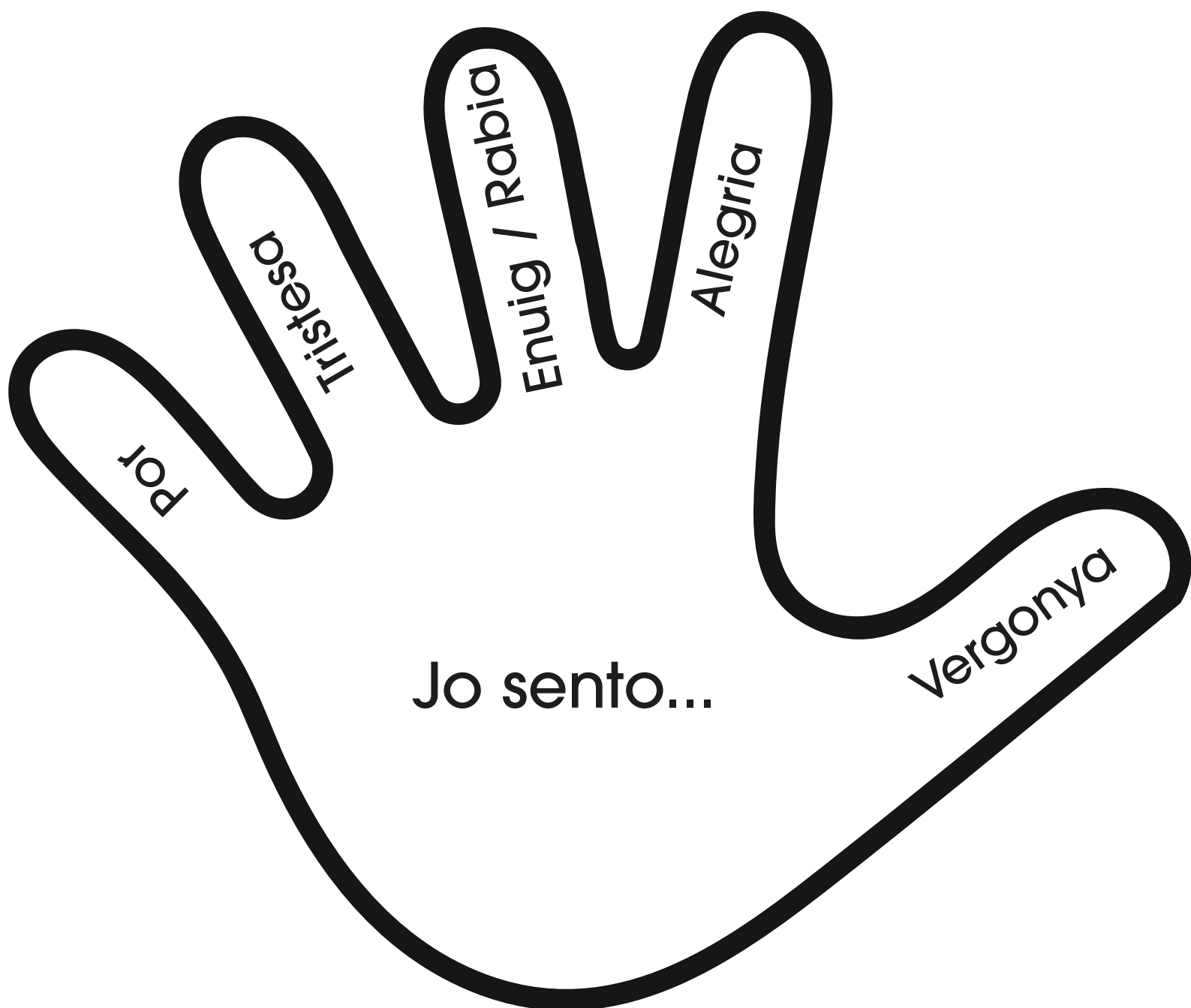


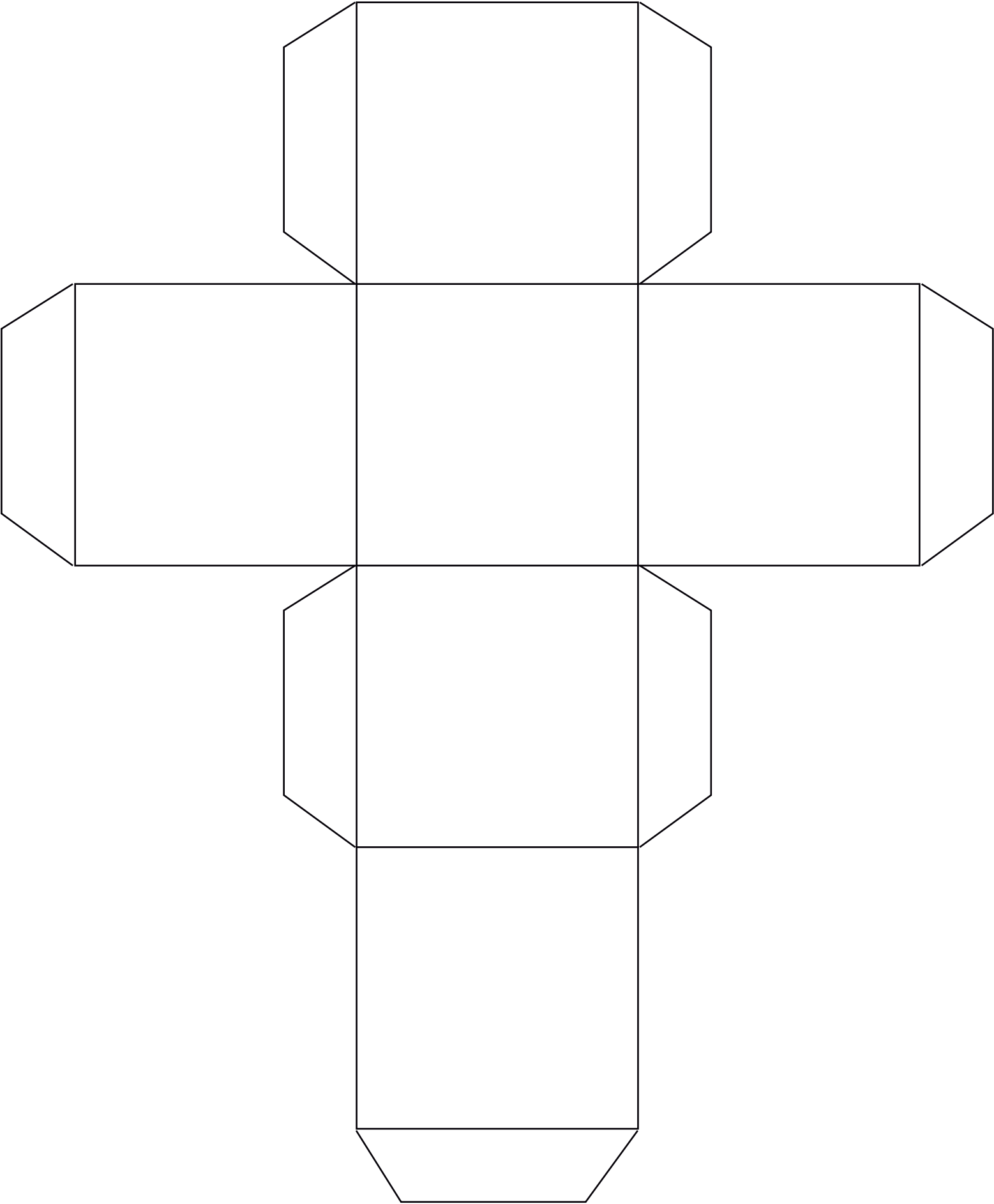




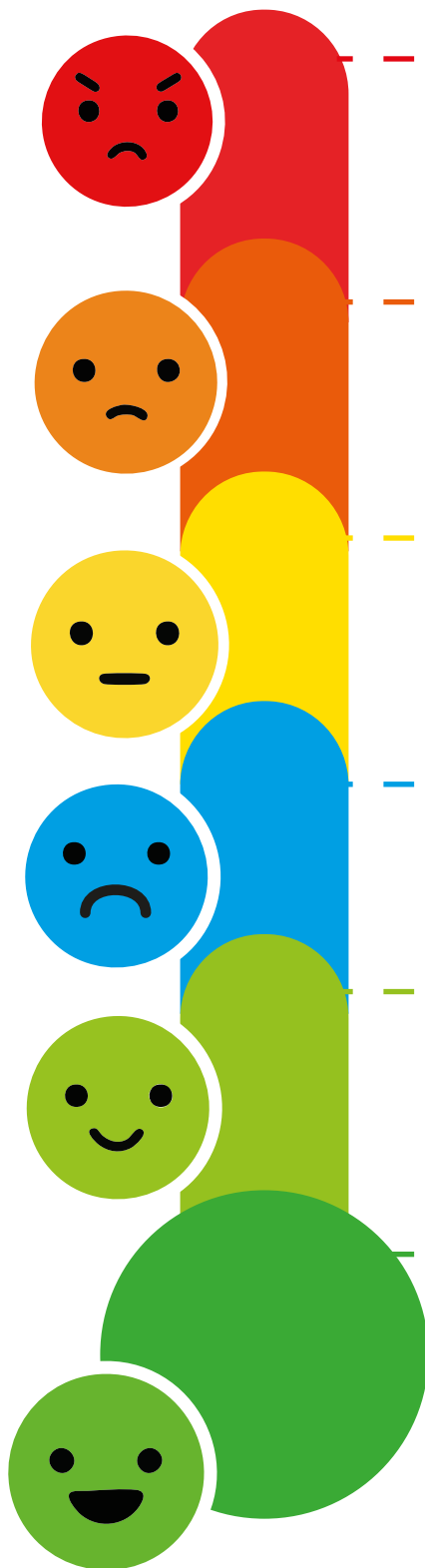








Com et sents avui?



A vertical scale with six colored circles and corresponding text blocks. From top to bottom: a red circle with an angry face, an orange circle with a stressed face, a yellow circle with a worried face, a blue circle with a sad face, a green circle with a calm face, and a large green circle with a happy face. Dashed lines connect each circle to its text block on the right.

Enuig
¡Em sento molt enfadat/da! Puc

Frustració
¡Em sento molt estressat/da! Puc

Preocupació
Tinc un problema i puc

Tristesa
No em sento gaire bé, puc

Calma
Em sento bé, estic molt tranquil/la. Puc:

Felicitat
Estic molt bé! Gaudiré i compartiré aquest moment!

Com et sents avui?

A vertical color gradient bar is shown on the left, transitioning from red at the top to dark green at the bottom. Five circular face icons are positioned to the left of the bar, each corresponding to a color and a level of emotion: red (angry), orange (sad), yellow (neutral), light green (smiling), and dark green (happy). Dashed lines extend from each face to the right, where three horizontal lines are provided for writing.

Emotion	Color	Face Icon	Writing Lines
Angry	Red	Angry face	Three horizontal lines
Sad	Orange	Sad face	Three horizontal lines
Neutral	Yellow	Neutral face	Three horizontal lines
Smiling	Light Green	Smiling face	Three horizontal lines
Happy	Dark Green	Happy face	Three horizontal lines

Estrès i Estratègies d'Afrontament

Guia per al professorat



Activitats per a educació primària

INTRODUCCIÓ

L'estrès és una experiència diària que afecta tant infants com adults, especialment en etapes on les responsabilitats acadèmiques, socials i emocionals augmenten. En aquesta edat, molts alumnes comencen a sentir una major **pressió pel rendiment escolar**, canvis en les amistats, activitats extraescolars o expectatives familiars, tot i que no sempre tenen les eines per entendre-ho o gestionar-ho.

Aquest mòdul està dissenyat perquè l'alumnat reconegui **què és l'estrès, com es manifesta en el seu cos i en les seves emocions**, i quines estratègies poden utilitzar per regular-se d'una manera saludable. A través de dinàmiques corporals, activitats de reflexió, jocs grupals, debats i exercicis de visualització, els estudiants aprendran a identificar els primers senyals d'estrès i a desenvolupar recursos personals que els ajudin a afrontar situacions difícils.

L'enfocament del mòdul és pràctic, experiencial i respectuós amb l'etapa de desenvolupament dels alumnes de 5è i 6è de Primària. Busca que l'alumnat **adquireixi consciència emocional, autonomia personal i habilitats d'autocura**, alhora que s'enforteix la cohesió de grup i el suport mutu.

Objectius del Mòdul

- Comprendre què és l'estrès des d'una perspectiva clara i accessible, diferenciant **l'estrès funcional** (que ajuda al rendiment) de l'estrès que supera la capacitat de la persona.
- Identificar situacions quotidianes que poden generar estrès a l'escola, a casa o en la vida social.
- Reconèixer com es manifesta l'estrès en el **cos, les emocions, els pensaments i el comportament**.
- Explorar eines pràctiques de regulació (respiració, visualització, moviment corporal, estratègies cognitives).
- Reflexionar sobre la importància de **demanar ajuda** i reconèixer els propis límits.
- Desenvolupar recursos personals com el "cofre del tresor emocional" o el "pòster de l'estrès" per tenir recordatoris accessibles durant el curs escolar.
- Promoure la **responsabilitat personal i grupal** en la cura emocional i el clima de l'aula.

Paraules clau

- Estrès
- Activació
- Resposta fisiològica
- Cerebell en mode d'emergència
- Tanc emocional
- Regulació
- Autocura
- Estratègies d'afrontament
- Senyals corporals
- Pensaments automàtics
- Suport
- Atenció i concentració

Resultats esperats del mòdul 2

En aquest mòdul, **comprendran què és l'estrès, com funciona en el seu cos i en la seva ment**, i aprendran eines pràctiques per **regular, cuidar i gestionar millor** els moments d'activació.



Orientació per al mestre — Ús flexible del mòdul

Aquest mòdul ha estat dissenyat com un **banc d'activitats flexible**, no com un programa rígid que s'hagi de completar en la seva totalitat. Tot i que el taller està planificat en **2 sessions de 60-90 minuts**, inclou més activitats de les estrictament necessàries, amb l'objectiu que el mestre pugui adaptar el recorregut al ritme del grup, al temps disponible i a la seva pròpia experiència.

Tingueu en compte que:

- **No és necessari realitzar totes les activitats.**
- **Algunes activitats estan pensades com a clau**, ja que donen suport als objectius principals del mòdul.
- D'altres funcionen com a **activitats de suport, aprofundiment o alternatives**, útils si el grup avança ràpidament o si es disposa de més temps.
- **Podeu triar, combinar o substituir activitats** sense perdre la coherència pedagògica.

Si és la primera vegada que ensenyeu aquest mòdul, **recomanem**:

- **Prioritzar les activitats clau indicades a la guia.** Indicades com a AP + número (activitat principal) en rosa i A + número (activitat secundària) en blau. (p. ex., **AP1** o **A3**).
- **Mantenir un ritme calmat, sense pressa per "arribar a tot".**
- Recordar que l'objectiu no és completar activitats, sinó **facilitar la comprensió, la consciència corporal i les eines pràctiques de regulació de l'estrès.**

El mòdul funcionarà correctament encara que només s'utilitzi una part del material proposat.
Confieu en el vostre criteri professional i en la resposta del grup.

Recomanacions per al mestre

- **Crear un clima segur:** alguns alumnes poden sentir-se vulnerables quan parlen del que els estressa. Reforceu sempre l'escolta i eviteu que ningú sigui ridiculitzat per compartir les seves emocions.
- **Evitar l'exposició personal directa:** en lloc de preguntar "què t'estressa a tu?", utilitzeu dinàmiques de grup, targetes anònimes o exemples ficticis.
- **Observar els senyals corporals:** badalls excessius, inquietud, rialles nervioses, dificultat per concentrar-se o irritabilitat poden indicar activació emocional.
- **Combinar moments d'activitat i de calma:** alternar dinàmiques de moviment amb exercicis de respiració o visualització ajuda a mantenir l'atenció del grup.
- **Validar totes les experiències:** no minimitzeu l'estrès dels alumnes ("no n'hi ha per a tant"). Per a ells és real i el seu cos ho experimenta com a tal.
- **Convidar a la reflexió sense forçar:** si un alumne no vol participar en certs exercicis, pot quedar-se observant.
- **Encoratjar a demanar ajuda:** recordeu que el referent adult a l'escola és un suport important; normalitzeu que el busquin quan ho necessitin.

1.1.1 Objectiu:

1. Donar la benvinguda i presentar el **funcionament del taller**.
2. Crear un clima de **confiança, calma i participació**.
3. Introduir el tema del mòdul: **l'estrès** i com el podem gestionar.

Materials

- ☐ Aula amb un cercle de cadires.
- ☐ Espai buit per moure's.

1.1.2. Desenvolupament de l'activitat

1. **Formar el cercle:**
 - Convidar els alumnes a seure en cercle perquè tothom es pugui veure.
 - Explicar que aquest serà l'espai de treball durant la primera part del taller.
2. **Presentació inicial:** Donar una breu benvinguda i explicar l'objectiu general:
 - *"Avui parlarem sobre l'estrès, una sensació que tots hem sentit algun cop. Veurem què és, com ens afecta i quines estratègies podem fer servir per sentir-nos millor."*
3. Clarificar que hi haurà **jocs, exercicis corporals, moments de reflexió i activitats creatives**.
4. **Presentació personal amb gest:**
 - Dir als alumnes que, un per un, s'han de presentar dient:



"Em dic ___ i avui em sento ___" i acompanyar l'emoció amb un breu gest.

El grup respon a l'uníson:
"Hola ___, et sents ___" i replica el gest.

5. **Aquesta dinàmica:** Romp el gel, permet observar el clima emocional del grup i prepara per treballar les emocions i l'estrès.

Punts clau per al professor

- **Mantenir un to calmat i proper** per modelar el clima que volem generar.
- Acceptar qualsevol emoció que aparegui en la ronda de presentació (cansament, nervis, alegria, avorriment... totes són vàlides).
- Evitar interpretacions, judicis o "forçar" gestos complexos; un petit senyal corporal és suficient.
- **No aprofundir encara en què és l'estrès:** aquesta explicació es desenvoluparà més endavant.
- Si apareixen rialles nervioses o vergonya, normalitzar-ho: són reaccions habituals en iniciar un taller emocional.

1.2.1 Objectiu:

1. Activar el **reconeixement emocional** d'una manera dinàmica.
2. Connectar les emocions amb el tema de **l'estrès**.
3. Facilitar que els alumnes identifiquin com s'expressen les emocions en el **cos i el comportament**.

Materials

- ☐ Targetes o fulls per dibuixar (opcional).
- ☐ Pissarra per recollir idees (opcional).

1.2.2 Desenvolupament de l'activitat

1. Presentar la dinàmica:

- Explicar breument que les emocions es poden sentir i expressar de moltes maneres:
 - *"Representarem les emocions mitjançant petits gestos o moviments, com si fossin 'monstres emocionals'. La idea és reconèixer quin aspecte tenen, com sonen o com se senten per dins."*
- Clarificar que no són disfresses literals, sinó metàfores per entendre millor les emocions.

2. Invitació a participar:

- Demanar voluntaris que vulguin dibuixar un "monstre emocional" en un paper o descriure'l amb paraules.
- Aquests "monstres" representen emocions com:



Por

Alegria

Vergonya

Ràbia

Estrès

Cansament

Frustració

- Pots començar tu mateix per modelar l'activitat.

3. Mima o breu representació:

- Cada voluntari representa el seu "monstre emocional" amb un moviment, postura o so breu.
- El grup intenta endevinar de quina emoció es tracta.

4. Conversa guiada:

- Llançar preguntes curtes per obrir la reflexió:
 - *"Com es nota aquesta emoció en el cos?"*
 - *"Què fa aquest monstre quan apareix?"*
 - *"Què canvia en la nostra manera de parlar o de moure'ns?"*
 - *"Canvien les emocions al llarg del dia?"*

5. Introduir el concepte del "monstre de l'estrès":

- *"Com us imagineu que seria el monstre de l'estrès? Què fa? Va ràpid? S'agita? Pressiona?"*
- Permetre que els alumnes el descriguin lliurement.

Punts clau per al professor

- Aquesta activitat **no és infantil** si s'orienta des del llenguatge simbòlic i metafòric (una cosa que els adolescents continuen fent servir).
- Assegurar que la participació sigui **voluntària**; alguns alumnes es poden sentir incòmodes representant emocions.
- Es poden fer servir **dibuixos** en lloc de mímica si el grup és vergonyós.
- Mantenir sempre la conversa des de la **curiositat**, sense jutjar ni analitzar individualment.
- Aquesta activitat serveix de **pont** cap al tema de l'estrès, sense entrar encara en explicacions teòriques.

1.3.1 Objectiu:

1. Identificar **experiències emocionals compartides** dins el grup.
2. Normalitzar que tots sentim estrès o emocions intenses en diferents moments.
3. Generar cohesió i preparar els alumnes per parlar del tema **sense exposició individual**.

Materials

- ☐ Cercle de cadires (una menys que el nombre d'alumnes).
- ☐ Espai lliure per moure's.

1.3.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. **Preparar el cercle:** Col·locar una cadira menys que el nombre d'alumnes.
2. **Explicar les regles bàsiques:**
 - *"La persona que es quedi al centre dirà una frase que comenci per 'Tots aquells que...' i la resta es canviarà de lloc si la frase se li pot aplicar."*
 - Clarificar que no poden tornar a la seva pròpia cadira i que ho han de fer sense empènyer.
3. **Començar com a mestre**
 - Per trencar el gel, llança una primera frase senzilla:
 - "Tots aquells que hagin arribat amb energia avui... es canvien de lloc."
 - Això estableix el to de **seguretat i ritme**.
4. **Donar pas als alumnes:**
 - Qui es quedi sense cadira passa al centre i proposa una frase relacionada amb emocions o senyals d'estrès.
 - Guia'ls, si cal, amb exemples com ara:
 - *"Tots aquells que s'hagin sentit nerviosos per un examen aquesta setmana..."*
 - *"Tots aquells que de vegades dormen pitjor quan estan preocupats..."*
 - *"Tots aquells que s'hagin enfadat per alguna cosa que ha sortit malament..."*
 - *"Tots aquells que hagin sentit pressió per acabar les tasques..."*
 - *"Tots aquells que volien un descans i no l'han pogut tenir..."*
 - Mantenir frases obertes i generals, mai dirigides a situacions personals específiques.
5. **Mantenir un ritme dinàmic:**
 - Deixar que l'activitat flueixi, alternant emoció, humor i moviment.
 - La idea és veure que tots compartim experiències similars **sense entrar en detalls privats**.

6. Breu tancament:

- Abans de passar a la següent activitat, llançar una breu reflexió:
 - *"Us heu fixat que gairebé tots ens hem canviat de lloc diverses vegades? Això demostra que moltes de les nostres emocions són comunes, igual que les situacions que ens generen estrès."*



Punts clau per al professor

- Evitar frases que puguin exposar un alumne o assenyalar un fet concret de l'aula.
- Si el grup tendeix a l'humor excessiu, **redirigir-los suaument cap a frases que aportin informació emocional.**
- **Observar quines emocions generen més moviment;** et donarà pistes sobre l'estat general del grup.
- Recordar que aquesta activitat serveix de pont per aprofundir en el tema de l'estrès sense fer-ho teòricament encara.

1.4.1 Objectiu:

1. Identificar situacions quotidianes que **generen estrès** en els alumnes.
2. Entendre que l'estrès no sempre prové de "grans" coses; de vegades neix de les **pressions diàries**.
3. Crear un **mapa visual** que servirà de base per a la resta del mòdul.

Materials

- ☐ Cartolina gran o pissarra.
- ☐ Retoladors de diversos colors.
- ☐ Dibuix d'un cap de mida gran (es pot portar preparat).

1.4.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Presentar la "Imatge del cap":

- Explicar al grup:
 - *"Crearem junts un mapa mental sobre les coses que ens generen estrès. No parlarem de casos personals, sinó de situacions generals que els poden passar a molts nois i noies de la vostra edat."*
- Clarificar que no hi ha respostes correctes o incorrectes.

2. Dibuixar el cap al centre:

- Dibuixar o mostrar un cap gran, senzill i buit.
- Al seu voltant, dibuixar "raigs" o línies que surtin del centre cap a fora.
- Explicar:
 - *"Cada raig representarà una cosa que pot causar estrès. Les escriurem junts."*

3. Pregunta guiada: llançar la pregunta central de l'exercici:

- *"Quines coses us solen generar estrès en el vostre dia a dia?"*
- **Convidar-los a respondre de manera general, per exemple:**

- Estudis
- Exàmens
- Falta de temps
- Discussions / baralles
- Expectatives dels adults
- Esports o competicions
- Problemes amb els amics
- Canvis inesperats
- Entorns sorollosos o amb molta gent
- Massa activitats
- Falta de descans

- Escriuiu cada entrada en una línia separada.
- Si apareixen noves categories, afegiu més línies.



4. Anar més enllà (suaument):

- Evitar entrar en experiències personals, però es pot demanar:
 - *"Això us passa a molts de vosaltres?"*
 - *"Com se sent un quan experimenta aquesta pressió?"*
- Ajudar els alumnes a veure que moltes experiències són compartides, fet que redueix la sensació d'aïllament.

5. Connectar amb l'objectiu del mòdul:

- Quan el mapa estigui ple, explicar:
 - *"El que estem fent és posar nom a les coses que ens pressionen. Quan identifiquem els nostres estressors, és més fàcil trobar estratègies per gestionar-los. Aquesta llista ens servirà per a les activitats següents."*

Punts clau per al professor

- Si el grup es perd en exemples molt específics, redirigiu-los cap a **categories generals**.
- Assegureu-vos de mantenir un **to que normalitzi l'estrès** com una cosa humana, no com un fracàs personal.
- Aquest exercici és clau: us permetrà veure les tendències comunes de la classe i anticipar necessitats emocionals.
- Podeu guardar el pòster per fer-lo servir el Dia 2 durant la creació del "pòster de l'estrès".

1.5.1 Objectiu:

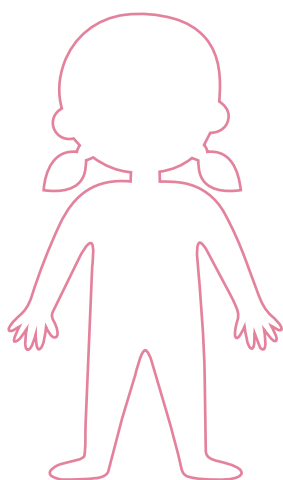
1. Ajudar l'alumnat a identificar els **senyals físics de l'estrès**.
2. Entendre que el cos envia avisos abans que una emoció ens desbordi.
3. Connectar l'estrès amb **sensacions corporals reals i comunes**.

Materials

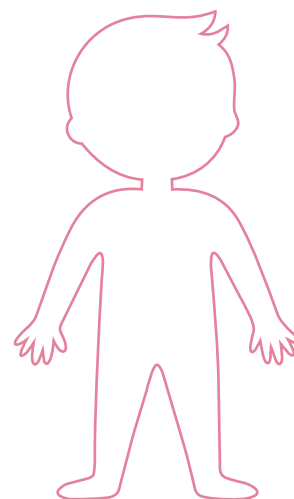
- ☐ Silueta gran d'un cos en una pissarra o cartolina.
- ☐ Retoladors de colors.
- ☐ (Opcional) Post-its perquè els alumnes col·loquin sensacions específiques.

1.5.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. **Presentar la silueta del cos:** dibuixar o mostrar una figura humana gran i senzilla.
 - Explicar:
 - *"Ara veurem com es manifesta l'estrès en el nostre cos. De vegades sentim alguna cosa fins i tot abans d'adonar-nos que estem estressats."*
 - Clarificar que **cada cos és diferent**, i això està bé.
2. **Pregunta guiada:** llançar la pregunta:
 - *"Quan esteu estressats, què noteu en el vostre cos?"*
 - Registrar les respostes directament sobre la silueta, utilitzant diferents colors per diferenciar les sensacions.
 - Poden aparèixer respostes com:



Mal de panxa
 Mans fredes o suades
 Tensió a les espatlles o a la mandíbula
 Respiració ràpida
 El cor va a mil (taquicàrdia)
 Nus a la gola
 Ganes de plorar
 Tremolors
 Sensació de calor
 Cansament sobtat
 Mal de cap



- Si us plau, valideu totes les entrades.

3. Normalitzar l'experiència:

- Un cop completada la silueta, explicar:
 - *"Tots aquests senyals són avisos del cos. És la seva manera de dir-nos que ens hem d'aturar, respirar o demanar ajuda. L'estrès no apareix de cop: sol donar senyals. Si els identifiquem a temps, és més fàcil regular-nos."*

4. Relació amb la "Imatge del cap":

- Fer una petita connexió:
 - *"En l'exercici anterior hem vist què ens estressa, i ara estem veient com ho sentim. Aquests dos mapes junts ens ajudaran a trobar bones estratègies per al Dia 2."*

Punts clau per al professor

- **Manteniu l'espai segur:** alguns alumnes poden esmentar símptomes relacionats amb l'ansietat. Acolliu-los amb calma i redirigiu cap al que és general.
- Eviteu analitzar casos individuals. L'exercici és grupal i simbòlic.
- Aquest mapa corporal pot quedar visible durant tot el mòdul per reforçar l'aprenentatge.

A6

Activitat 6: Conceptes clau de l'estrès (10 minuts).

Ajustar segons la mida del grup i el clima de l'aula.

1.6.1. Objectiu:

1. Introduir conceptes bàsics de l'estrès d'una manera **clara i accessible**.
2. Diferenciar què ens estressa, com reacciona el nostre cos i quines estratègies ens ajuden a **regular-nos**.
3. Preparar el grup per als exercicis de **cos i autocontrol** que vindran a continuació.

Materials

- ☐ Targetes amb conceptes:
 - "Situacions estressants"
 - "Reaccions a l'estrès"
 - "Estrès positiu / estrès útil"
 - "Stress killers" (el que ajuda).
- ☐ Espai a terra o a la pissarra per col·locar-les.
- ☐ Retoladors (opcional).

1.6.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Presentar les targetes a terra o a la pissarra:** col·locar-les en aquest ordre
 - Situacions estressants
 - Respostes a l'estrès
 - Stress killers (eines que ajuden)
2. Explicar:
 - *"Analitzarem tres idees clau per entendre l'estrès. Això ens ajudarà a reconèixer què el provoca, què ens passa per dins i què podem fer."*

Pregunta 1: Situacions estressants

Situacions estressants

- *"En quins moments del dia et sents sota pressió o amb estrès?"*
- Referir-se al mapa de la "Imatge del cap" fet anteriorment.
- Anotar les respostes o simplement recollir-les verbalment.
- Clarificar:
 - *"Les situacions estressants no són les mateixes per a tothom. El que estressa una persona pot no estressar-ne una altra, i això és normal."*

Pregunta 2: Reaccions a l'estrès

Reaccions a l'estrès

- *"Què passa per dins quan estem estressats? Què sent el nostre cos? Quins pensaments apareixen? Quins comportaments canvien?"*
- Connectar amb la "Imatge del cos":
 - Respiració ràpida
 - Tensió
 - Cor accelerat
 - Preocupació
 - Irritabilitat
 - Bloqueig
- Explicar d'una manera accessible
 - *"Aquestes reaccions no són dolentes. El cos està intentant ajudar-nos a concentrar-nos i a rendir millor. De vegades, l'estrès és útil per activar-nos."*

Pregunta 3: "Stress killers" (el que ajuda)

Stress killers

- *"Quines coses t'ajuden a baixar la tensió quan estàs estressat?"*
 - Recollir idees espontànies:
 - Moviment
 - Respiració
 - Escoltat música
 - Parlar amb algú
 - Descansar, beure aigua
 - Fer alguna cosa que els agradi.
 - Connectar amb el que es veurà a la resta del mòdul.
 - Clarificar:
 - *"Els 'stress killers' són com estacions de servei: coses que omplen el nostre dipòsit emocional i ens ajuden a equilibrar-nos."*
3. Tancament de l'activitat:
- Destacar: *"Fins ara hem vist què ens estressa, com ens sentim i què ens pot ajudar. En les activitats següents, experimentarem tot això a través dels nostres cossos."*



Punts clau per al professor

- **Mantenir la conversa senzilla i estructurada;** aquesta activitat és un pont entre la part emocional i els exercicis físics.
- **Si sorgeix confusió sobre l'estrès "bo" vs. el "dolent", utilitzar exemples propers:**
 - *"Abans d'un examen o d'un partit, una mica d'estrès t'ajuda a concentrar-te. Però si l'estrès dura massa temps, el cos es cansa i necessitem eines per recuperar-nos."*
- Assegurar-se que els alumnes entenguin que l'objectiu no és eliminar l'estrès, sinó **aprendre a gestionar-lo**.

A7 Activitat 7: Joc "Dr. Beat" — Com canvia el meu cor amb l'estrès? (5 minuts). Ajustar segons la mida del grup i el clima de l'aula.

1.7.1 Objectiu:

1. Entendre de manera pràctica com l'estrès activa el cos.
2. Observar els canvis en la freqüència cardíaca i la respiració.
3. Relacionar les sensacions físiques amb les emocions i les situacions de pressió.

Materials

- ☐ Espai lliure per fer esquats o moure's.
- ☐ Cronòmetre o rellotge (opcional).
- ☐ Silenci relatiu per poder escoltar el pols.

1.7.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. **Breu introducció:** explicar als alumnes
 - *"El nostre cos reacciona a l'estrès molt ràpidament. Farem un petit experiment per notar com canvien el nostre cor i la nostra respiració."*

Primera observació: en repòs

- Demanar-los que:
 - S'asseguin o es quedin de peu en silenci, es col·loquin una mà al pit o al coll i observin si poden sentir el seu cor.
- Guiar amb frases com:
 - *"Respira normalment i para atenció. Notes el teu pols? Va ràpid, lent...?"*
- Donar-los 30-40 segons.



2. Activació física

- Demanar al grup:
 - *"Ara farem 10 esquats ràpids. Quan acabem, tornarem a escoltar els nostres cossos."*
- Portar el compte perquè tots vagin al mateix ritme.



Segona observació: després de l'esforç

- Indicar:
 - *"Ara quedeu-vos quiets i torneu-vos a posar la mà al pit. Què noteu? El cor batega diferent? I la respiració?"*
- Donar-los 20-30 segons per observar.

3. Breu explicació:

- Connectar l'experiència física amb l'estrès:
 - *"Quan estem tranquils, el cor va més a poc a poc. Quan estem estressats, nerviosos o ens esforcem, el cor batega més ràpid i respirem més de pressa. Això no és dolent: és el cos preparant-nos per actuar o concentrar-nos."*

4. Clarificar:

- *"L'estrès té sentit: ens ajuda a rendir quan ho necessitem. Però si es manté massa temps, ens podem cansar molt. Per això necessitem estratègies per relaxar-nos, igual que 'baixem de revolucions' després de córrer."*

Punts clau per al professor

- Assegurar-se que tothom pugui fer els esquats amb seguretat; si algú té molèsties físiques, pot fer una **alternativa suau** (aixecar genolls, caminar ràpid sense moure's del lloc).
- Evitar competir ("qui ho fa més ràpid"); aquest és un exercici d'escolta corporal, no de rendiment.
- Si el grup està molt agitat, **permetre uns segons de respiració calmada** abans de passar a l'activitat següent.
- Connectar aquest exercici amb el que vindrà després (tècniques de regulació i el "dipòsit emocional").

A8

Activitat 8: El model del "Dipòsit Emocional" (10- 15 minuts). Ajustar segons la mida del grup i el clima de l'aula.

1.8.1 Objectiu:

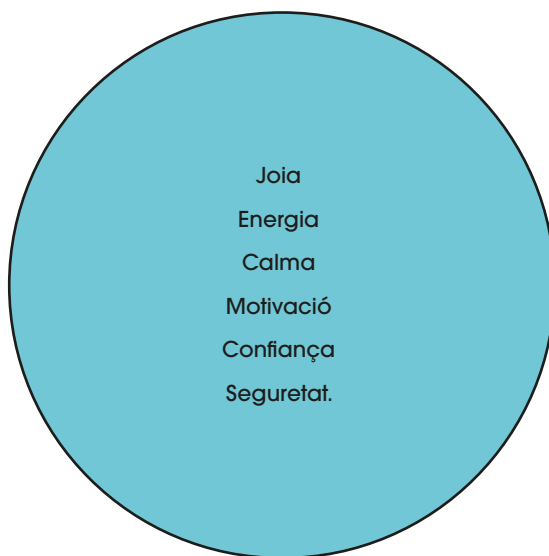
1. Entendre el "dipòsit emocional" com una metàfora del benestar.
2. Identificar quines coses "omplen" el dipòsit i quines l'"arruïnen" (el buiden).
3. Relacionar aquesta idea amb la importància dels "stress killers" (eines de regulació).

Materials

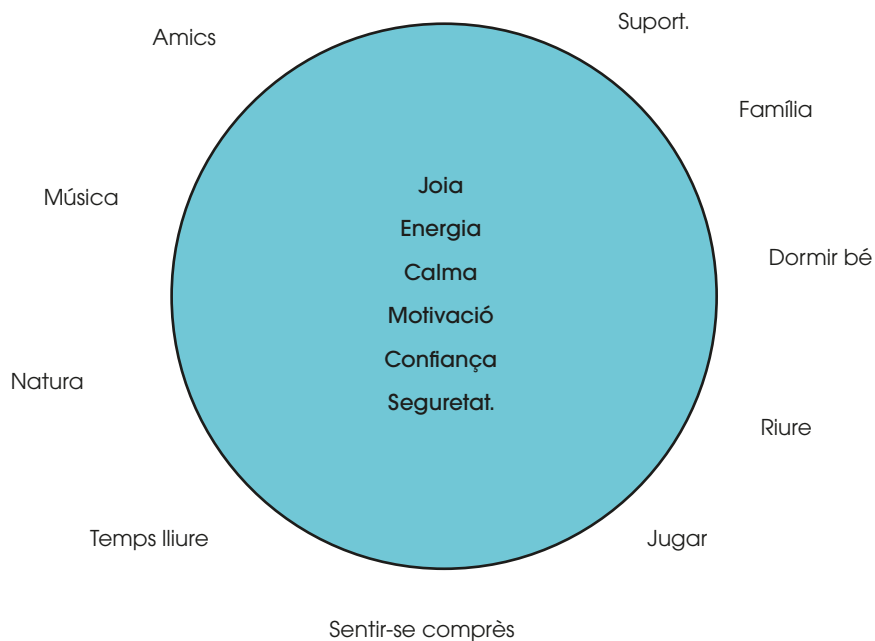
- ☐ Pissarra o cartolina gran.
- ☐ Guix o retoladors de colors.
- ☐ Espai perquè tothom pugui veure el dibuix clarament.

1.8.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Presentar el concepte: explicar
 - *"Igual que un cotxe necessita benzina per funcionar, nosaltres tenim un dipòsit emocional que s'omple amb coses bones i es buida quan vivim situacions difícils o estressants."*
 - Esmentar que el dibuixareu junts.
2. Dibuixar un cercle gran a la pissarra. Aquest cercle representa el dipòsit emocional buit.
 - Pregunta:
 - *"Quan el nostre dipòsit està ple... com ens sentim?"*
 - Recollir idees i afegir-les dins del cercle, per exemple:

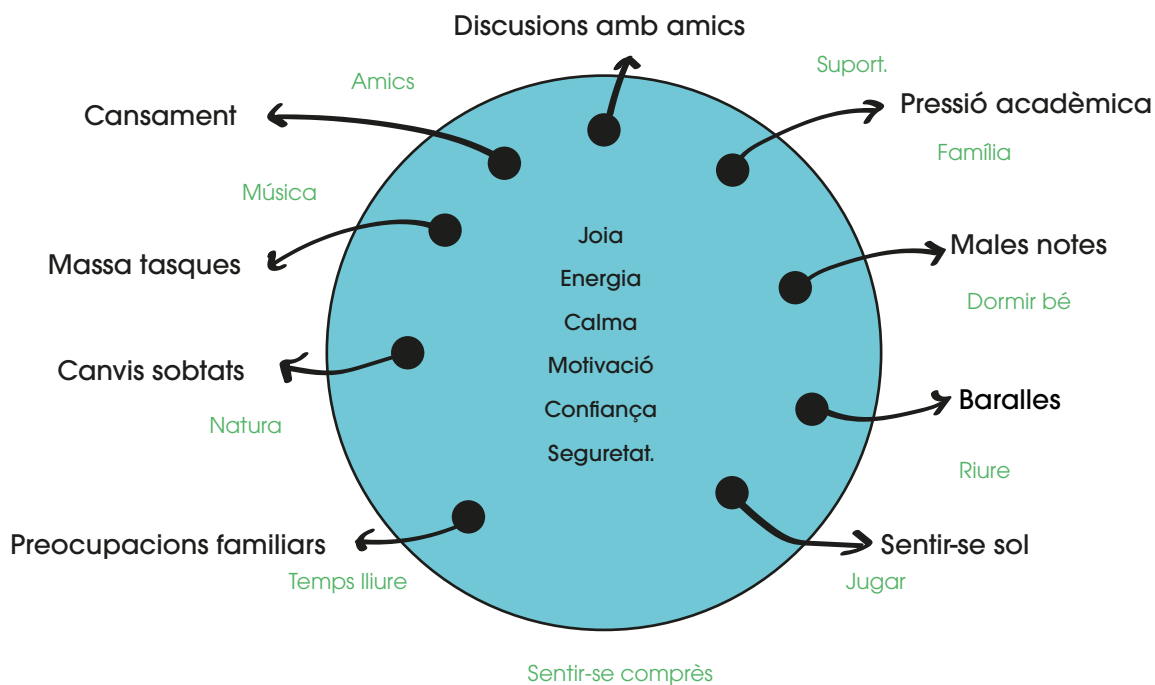


3. Identificar què omple el dipòsit:
 - Pregunta:
 - *"Quines coses t'ajuden a omplir el teu dipòsit emocional?"*
 - Escriure al voltant del dipòsit (fora del cercle) les "estacions de servei" del benestar:



4. Identificar què buida o "fa forats" al dipòsit:

- Pregunta ara:
 - "Quines coses fan forats al dipòsit o el buiden?"
- Recollir exemples generals, no personals:



- Dibuixar-los al voltant del dipòsit amb un altre color, com a "forats" amb fletxes cap enfora.
- Explicar:
 - "Quan aquestes coses passen, és normal sentir-se estressat, trist o aclaparat. L'important és saber com tornar a omplir el dipòsit."

5. Breu tancament:

- Fer una síntesi accessible:
 - *"Tots tenim un dipòsit emocional, i tots tenim dies en què s'omple o es buida més. No es tracta d'evitar l'estrès completament, sinó de saber quines estratègies ens ajuden a recarregar-nos quan ho necessitem."*

Punts clau per al professor

- Evitar que els alumnes esmentin situacions molt personals; redirigir cap a categories generals.
- Si algú comparteix alguna cosa sensible, **validar la seva emoció** i tornar a centrar l'atenció en l'exercici ("això li passa a molta gent...").
- Aquest model és clau per al mòdul: servirà de base per al treball de regulació del Dia 2.
- Utilitzar colors diferents per facilitar la comprensió visual (verd = ple / vermell = buit).

A9 Activitat 9: "Massatge de la Pizza" — Estratègia corporal per reduir l'estrès (15 minuts). Ajustar segons la mida del grup i el clima de l'aula.

1.9.1 Objectiu:

1. Practicar una tècnica de relaxació corporal breu i respectuosa.
2. Reconèixer com disminueix la tensió en rebre un estímul relaxant.
3. Promoure la cura mútua, els límits i la comunicació respectuosa.

Materials

- ☐ Cadires col·locades per parelles o trios.
- ☐ Música suau (opcional).
- ☐ Caixa amb objectes petits de massatge (opcional): pilotes suaus, corrons, plomes, etc.

1.9.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. **Introducció breu:** explicar al grup
 - *"L'estrès s'acumula molt en el cos. Avui farem servir una tècnica molt senzilla per alliberar la tensió de l'esquena i les espatlles, respectant sempre els límits de la parella."*
 - Clarificar que l'activitat és opcional: qui no vulgui rebre un massatge pot fer servir un objecte de massatge, fer-se un automassatge al braç o formar part del grup sense rebre contacte.
2. **Formar parelles o trios:** Organitzar les cadires de manera que un alumne pugui seure darrere de l'altre.
 - Indicar:
 - La persona A rep el massatge.
 - La persona B el realitza.
 - Després s'intercanviaran.
 - Donar una instrucció important:
 - *"El massatge es fa a les espatlles i a la part superior de l'esquena, sense tocar la columna vertebral. Tot s'ha de fer de manera suau i respectuosa, cuidant a la parella."*
3. **Començar la guia del "Massatge de la Pizza":**
 - Guiar les accions pas a pas, amb un to calmat:
 1. **Netejar la superfície:**
 - *"Imagineu que l'esquena és la base d'una pizza. Primer, 'netegem la taula', fent moviments suaus amb les mans."*
 2. **Afegir farina:**
 - *"Amb la punta dels dits, simuleu que escampeu farina perquè la massa no s'enganxi."*
 3. **Pastar la massa:**
 - *"Fem petits moviments circulars amb una pressió suau, com si estiguéssim pastant."*
 4. **Estirar la massa:**
 - *"Feu lliscar les mans cap enfora, des del centre cap als costats, com si estiguéssim estirant la pizza."*



5. Afegir els ingredients:

- **Tomàquet:** petits tocs suaus amb els punys tancats.
- **Salami:** pressionar suaument amb la mà plana.
- **Pebrots:** línies curtes amb un dit.
- **Bolets:** pressió suau amb el polze.
- **Ceba:** cercles amb els dits.
- **Formatge:** tocs molt lleugers amb la punta dels dits.

Pas 1

Posem la pizza al forn.

"Fem lliscar lentament les mans de baix cap a dalt, com si poséssim la pizza al forn."

Pas 2

Escalfem la pizza

"Ens freguem les mans per escalfar-les i les recolzem suaument sobre les espatlles o la part superior de l'esquena (evitant la columna)."

Pas 3

Traiem la pizza del forn

"Fem lliscar la mà suaument cap avall per acabar."

4. Intercanvi de rols

- Demanar als alumnes que canviïn. Mantenir un ritme calmat.

5. Tancament breu:

- Convidar-los a reflexionar:
 - *Què heu notat abans i després de rebre el massatge?*
 - *Ha canviat la tensió del vostre cos?*
 - *Com se sent en ajudar algú altre a relaxar-se?*

Punts clau per al professor

- **Respecte corporal:** recordar al grup que poden dir "més suau", "menys pressió" o "prefereixo no continuar". Això forma part de l'aprenentatge emocional.
- **Evitar un to infantil;** presentar-ho com un exercici de regulació corporal.
- **Si un alumne se sent incòmode amb el contacte, oferir alternatives:**
 - Automassatge
 - Ús de pilotes de massatge
 - Romandre com a observador.
- **Mantenir un ambient tranquil,** amb música suau si ajuda.

1.10.1 Objectiu:

1. Facilitar una experiència de calma i connexió interior.
2. Aprendre una estratègia mental per regular l'estrès en moments de molta pressió.
3. Fomentar la imaginació com a eina d'autocura.

Materials

- ☐ Aula en silenci.
- ☐ Música suau opcional (ambient relaxant).
- * L'alumnat pot seure als seus pupitres o a terra, com se senti més còmode.

1.10.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Preparació de l'entorn: explicar breument
 - *"Farem un exercici de visualització per trobar un lloc interior on et sentis bé, segur/a i en calma. Aquest lloc servirà com un recurs al qual tornar quan estiguis molt estressat/da."*
 - Convidar-los a seure còmodament, amb l'esquena recta però relaxada. Poden tancar els ulls només si ho desitgen.
2. Guia breu de respiració:
 - *"Respira profundament... Inspira pel nas i deixa anar l'aire a poc a poc... Nota com el teu cos allibera la tensió..."*
 - Dirigir dues o tres respiracions guiades.
3. Començar la visualització: Llegir amb veu calmada i pausada.

Anem a buscar un lloc on et sentis completament bé. Pot ser un lloc real que coneguis, com un bosc, una casa, la platja, la teva habitació... O pot ser un lloc imaginari, inventat per tu. Imagina que viatges cap a aquest lloc. Hi pots arribar caminant, volant, en tren, en barca... com tu vulguis.

Quan arribis, mira al teu voltant:

- Què veus?
- Quins colors hi ha?
- Hi ha llum, ombra, sol, núvols...?
- Escolta:
 - Quins sons hi ha al teu lloc?
 - Hi ha silenci?
 - Hi ha aigua, vent, música...?
- Nota la temperatura:
 - És càlida, fresca, suau...?

Pensa en quines coses et fan sentir bé allà. Pot ser una sensació, un objecte, un paisatge, una olor... Tot el que t'ajudi a sentir-te segur/a i en calma. Aquest lloc és només teu. Ningú hi pot entrar sense el teu permís. Aquí pots descansar, pensar, respirar... o simplement ser.



4. Anclatge de l'experiència: Guia
 - *"Per tornar a aquest lloc quan ho necessitis, busca una paraula que el representi: pot ser 'calma', 'llar', 'bosc', el teu nom... el que tu triïs. Repeteix la paraula mentalment mentre recordes el lloc. Aquesta paraula serà com una clau per tornar-hi quan estiguis estressat/-da."*
5. Tancament de la visualització:
 - *"Torna a poc a poc... Movent els dits, respirant profundament... I quan estiguis preparat/-da, obre els ulls."*
6. Pausa durant uns segons.

Punts clau per al professor:

- Mantenir un to neutre i calmat durant tota l'activitat.
- Evitar analitzar les visualitzacions o demanar detalls personals (especialment en aquestes edats).
- És normal que alguns alumnes no es concentrin del tot; anima'ls a practicar en altres moments.
- Aquest exercici es pot tornar a fer abans d'exàmens, avaluacions, conflictes o dies especialment estressants.
- Si algun alumne prefereix no tancar els ulls, no passa absolutament res.
- Si el grup està molt inquiet, pots reduir la durada a 5-7 minuts.

1.11.1 Objectiu:

1. Integrar el que s'ha après durant la sessió.
2. Oferir un tancament emocional que reforci la calma i la cohesió.
3. Preparar l'alumnat per a la següent sessió del mòdul (Dia 2).

Materials

- ☐ Cercle de cadires.
- ☐ Pòsters de "Mapa del cap" i "Mapa del cos" visibles (opcional).

1.11.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. **Retorn al cercle:** Convida els alumnes a tornar al cercle inicial, mantenint un ambient tranquil després de la visualització.
 - Explicar:
 - *"Tancarem el primer dia del taller recordant què hem descobert sobre l'estrès i el nostre cos."*
2. **Llançar una pregunta senzilla** perquè responguin amb una paraula o frase curta:
 - *"Què ha estat el més útil o interessant d'avui?"*
 - O oferir alternatives si necessiten suport:
 - *"Alguna cosa que he entès millor..."*
 - *"Alguna cosa que no sabia sobre l'estrès..."*
 - *"Alguna cosa que m'ha ajudat a relaxar-me..."*
 - Evitar que entrin en detalls personals; mantenir les respostes generals.
3. **Connexió amb les activitats:** Resumir clarament
 - *"Avui hem vist quines coses ens poden estressar, com ho sent el cos i quins senyals ens dóna. També hem practicat una tècnica per relaxar-nos i hem descobert el nostre 'lloc de poder'."*
 - Assegura't d'esmentar almenys aquestes idees clau:
 - O1** L'estrès és una resposta normal del cos.
 - O2** Senyals corporals.
 - O3** Situacions estressants.
 - O4** Model del dipòsit (tank).
 - O5** Activitats de regulació.
4. **Avanç del Dia 2:** Introduir què faran a la propera sessió
 - *"En la nostra propera trobada, veurem més estratègies per gestionar l'estrès i construirem una cosa especial: el vostre cofre del tresor emocional i un pòster amb les vostres pròpies eines per als moments difícils."*
 - Això genera una expectativa positiva.

5. Tancament emocional

- Oferir una frase que reforci la seguretat
 - *"Recordeu: tots sentim estrès de vegades. L'important és aprendre què necessitem i com ens podem ajudar a nosaltres mateixos."*

Punts clau per al professor:

- Mantenir el tancament **breu i amable**.
- **Evitar obrir debats llargs**; aquest moment és per a la integració emocional, no per a l'anàlisi.
- **Si un alumne comparteix alguna cosa personal, agrair-li la confiança i retornar el focus al grup.**
- És una bona idea deixar els pòsters de "Mapa del cap" o "Mapa del cos" visibles perquè serveixin de recordatori durant la setmana.

Dia 2. Què puc fer i qui m'ajuda?

Activitat 1: Benvinguda i recordatori del Dia 1 (10 minuts). Ajustar segons la mida del grup i el clima de l'aula.

2.1.1 Objectiu:

1. Recuperar l'aprenentatge del Dia 1 i reconnectar el grup amb el tema de l'estrès.
2. Identificar qui hi era present i qui no, i oferir un resum ràpid.
3. Preparar el clima emocional per al segon bloc de treball.

Materials

- ☐ Cercle de cadires.
- ☐ Pissarra (opcional) per anotar idees clau.
- ☐ Pòster del Dia 1 visible (si s'ha guardat).

2.1.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Crear el cercle d'obertura:** Instruir els alumnes perquè s'asseguin com el dia anterior.
 - Generar una atmosfera de calma, especialment si acaben de venir del pati o d'una altra assignatura exigent.
2. **Pregunta d'activació:** Convidar a una reflexió breu i concreta.
 - "Què recordeu del taller anterior? Què vam aprendre sobre l'estrès?"
 - Permetre respostes curtes.
 - Si no en surten gaires, pots guiar-los:
 - "Quines coses ens poden generar estrès?"
 - "Quins senyals dona el cos?"
 - "Què era el dipòsit emocional?"
 - Escriure 2-3 paraules clau a la pissarra.
3. **Control d'assistència:** Preguntar
 - "Hi ha algú que no estigués a la sessió anterior?"
 - Si un alumne va faltar, oferir un mini-resum de 30 segons:
 - "Vam veure quines coses ens estressen, com ho nota el cos, què ens fa l'estrès i vam practicar una tècnica de relaxació. Avui continuarem aprenent eines per gestionar-lo millor."
 - Evitar repetir tota la sessió; aquest repàs és només contextual.



4. Connexió amb l'objectiu del dia: Explicar breument

- *"Avui ens centrarem en com gestionar l'estrès, quines eines podem fer servir en el nostre dia a dia i com demanar ajuda quan la necessitem. Construirem una cosa personal que us servirà durant tot el curs."*
- Això anticipa el cofre del tresor, el pòster de l'estrès i les noves estratègies.

5. Activació emocional lleugera

- Fer una pregunta ràpida per connectar la part emocional:
 - *"Qui ha tingut un moment d'estrès aquesta setmana?" (Aixecar la mà és suficient. No es demana cap explicació.)*
- **Normalitzar:**
 - *"L'estrès apareix moltes vegades a la vida, no només en exàmens o grans problemes. Avui veurem com gestionar-lo."*

Punts clau per al professor

- Mantenir aquest inici breu per no perdre temps del bloc principal del Dia 2.
- Evitar que els alumnes comparteixin experiències personals profundes (hi treballarem de forma general).
- Si l'ambient està molt dispers, fer 2 respiracions profundes tots junts abans de passar a la següent activitat.
- Mantenir els pòsters del Dia 1 visibles si s'han guardat; ajuden a reforçar la continuïtat.

A2

Activitat 2: "Aixecar pes" — El pes de l'estrès (10 minuts).

Ajustar segons la mida del grup i el clima de l'aula.

2.2.1 Objectiu:

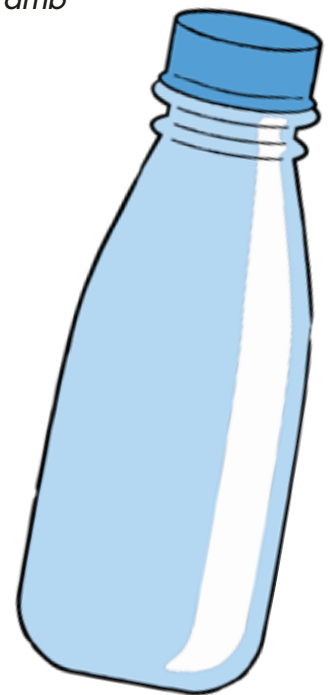
1. Entendre que l'estrès no només depèn de la intensitat, sinó del temps durant el qual el mantenim.
2. Introduir la metàfora del "pes emocional" i la necessitat de deixar-lo anar.
3. Preparar l'alumnat per reflexionar sobre les estratègies de gestió de l'estrès.

Materials

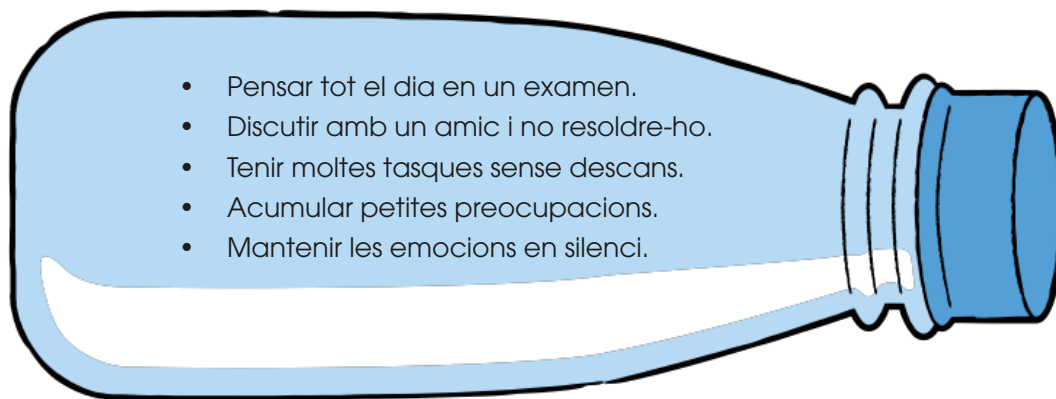
- ☐ Ampolles petites plenes d'aigua (aprox. 500 g) o objectes pesants similars.
- ☐ Espai perquè tothom pugui estirar el braç sense xocar entre ells.

2.2.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. **Donar un pes a cada alumne:** Lliurar una ampolla o objecte similar a cada estudiant.
 - Explicar:
 - *"Intentarem fer una cosa senzilla per entendre millor com funciona l'estrès."*
2. **Pregunta inicial:** Abans de començar, preguntar:
 - *"Aquest objecte us sembla lleuger o pesat?" Normalment diran "lleuger".*
 - Explicar-los:
 - *"El pes sembla petit... però mireu què passa quan el sostenim durant una estona."*
3. **Exercici físic:** Demanar
 - Estirar el braç cap endavant, paral·lel a terra.
 - Sostenir l'ampolla amb la mà.
 - Indicar:
 - *"Mantingueu el braç estirat sense doblegar-lo. Simplement respireu amb normalitat."*
 - Esperar 20-30 segons. (A aquesta edat, sentiran l'esforç ràpidament.)
4. **Observació:** Preguntar
 - *"Com sentiu el braç ara? Més cansat que al principi? Més pesat?"*
5. **Guia de reflexió:**
 - *"L'objecte no ha canviat."*
 - *"Pesa el mateix que fa un minut."*
 - *"Lavors... per què és més difícil de sostenir ara?"*
 - Això connecta directament amb el missatge clau.
6. **Connexió amb l'estrès:** Explicar
 - *"L'estrès funciona exactament com aquest pes. Encara que una situació no sigui molt gran, si la mantenim durant molt de temps, es torna més pesada."*



- Exemple:



- Pensar tot el dia en un examen.
- Discutir amb un amic i no resoldre-ho.
- Tenir moltes tasques sense descans.
- Acumular petites preocupacions.
- Mantenir les emocions en silenci.

- Afegir:
 - *"No importa com siguis de fort: si mai no deixes anar el pes, el braç s'acaba cansant. Per això hem d'aprendre a deixar anar, a descansar i a demanar ajuda."*

7. Deixar anar el pes

- Demanar-los que baixin el braç i deixin l'ampolla a la falda o a terra.
- Concloure::
 - *"Què li ha passat al vostre cos quan l'heu deixat anar?"*
 - *"Heu notat l'alleujament immediat?"*
- Això ajuda a ancorar la metàfora.

Punts clau per al professor

- Assegurar-se que cap alumne tingui dolor o dificultat física; permetre alternatives (sostenir-la amb les dues mans, menys temps).
- Evitar que l'exercici es converteixi en una competició.
- Mantenir el focus en la sensació corporal, no en el rendiment.
- Aquest exercici prepara directament la següent activitat sobre com alliberar l'estrès i quines estratègies ajuden (matadors d'estrès, mètode dels 3 dits, etc.).

2.3.1. Objectiu:

1. Presentar eines pràctiques per gestionar l'estrès.
2. Ensenyar als alumnes a pensar en solucions quan se senten pressionats.
3. Identificar persones o recursos que poden ajudar en moments difícils.
4. Connectar l'experiència física de l'exercici anterior amb estratègies mentals i conductuals.

Materials

- ☐ Targetes impreses o projectades de:
 - Mètode dels 3 dits.
 - Habilitats de superació
 - Targetes d'ajuda
- ☐ Pissarra o superfície per col·locar les targetes.
- ☐ Retoladors.

2.3.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. Introducció: "Com deixo anar el pes de l'estrès?"
 - Connectar amb la metàfora anterior:
 - *"Igual que hem deixat anar el pes físic, podem aprendre a deixar anar l'estrès emocional. Avui veurem estratègies que t'ajudaran en el teu dia a dia."*
 - Escriure a la pissarra:

Deixar anar

Regular

Demanar ajuda

2. Mètode dels 3 dits

- Explicar que és una eina senzilla per resoldre situacions estressants.
- Mostrar les targetes o dibuixar tres dits aixecats.



Dit 1 — STOP: Quin és el problema?

- "Primer m'aturo i me pregunto: Què està passant? Què em preocupa?"

Exemples adequats:

"Tinc un examen demà"

"He tingut una discussió amb un amic"

"Tinc massa tasques".



Dit 2 — SOLUCIONS: Què puc fer jo?

- *"Penso en diverses opcions. Encara que semblin petites, totes compten."*

Exemples:

Fer preguntes al professor

Demanar ajuda a un company

Fer un pla

Dividir la tasca en parts

Descansar un moment

Demanar suport a casa.



Dit 3 — TEST: Funciona?

- *"Trio una opció, la provo i em pregunto si m'ha ajudat."*

Si no funciona:

- *"Busco una altra opció. Està bé necessitar més d'un intent."*

La flexibilitat és clau per evitar la frustració.

3. **Habilitats de superació:** Quines coses m'ajuden quan estic estressat/da?

- Presentar o projectar les targetes d'estratègia i explicar-les breument:

01

Respirar i regular el cos

- Respiració triangular
- Respirar profundament 3 vegades
- Caminar un minut
- Beure aigua.

02

Distracció saludable / lleure

- Escuchar música
- Dibuixar
- Canviar d'activitat per un moment
- Estirar-se.

03

Pensament positiu realista

- "He superat coses pitjors"
- "Puc demanar ajuda"
- "Això és temporal".

04

Planificació

- Dividir les tasques
- Fer una llista
- Organitzar el temps.

05

Parlar amb algú

- Expressar la preocupació,
- Demanar consell
- Demanar companyia.

- Clarificar que cada persona té estratègies diferents:
 - *"El que ajuda a una persona potser no ajuda a una altra. L'important és conèixer les teves pròpies eines."*

4. **Targetes d'ajuda:** Qui m'ajuda quan em sento malament?

- Presentar aquesta part com una cosa natural i necessària:
 - *"Demanar ajuda no és un senyal de feblesa, sinó d'intel·ligència emocional."*
- Repartir targetes en blanc o mostrar les projectades. Poden pensar en:

Amics de confiança
Un membre de la família
Professors
Tutor/a o cotutor/a
Orientador/a
Entrenadors
Companys de classe.

Exemples:

- "El meu germà — ell m'escolta."
- "La meva professora — li puc fer preguntes."
- "El meu millor amic — ell em tranquil·litza."

Com em pots ajudar?



5. **Tancament breu**

- Connectar tot el que s'ha vist:
 - *"Igual que l'estrès apareix de moltes formes, també hi ha moltes maneres de regular-lo. L'important és conèixer-te a tu mateix/a i trobar què et funciona."*

Punts clau per al professor:

- Si al grup li costa verbalitzar estratègies, recolza't en exemples generals, mai personals.
- Evita que les Targetes d'Ajuda es converteixin en comparacions socials ("tothom posa la X").
- Reforça la idea que demanar ajuda és una habilitat.
- Aquestes eines es faran servir més tard en el Pòster de l'Estrès i el Cofre del Tresor.

A4

Activitat 4: Joc "1-7" (10 -15 minuts).

Ajustar segons la mida del grup i el clima de l'aula.

2.4.1. Objectiu:

1. Experimentar com reaccionem sota pressió i en situacions de ritme ràpid.
2. Observar què passa quan hem de prendre decisions sense pensar gaire.
3. Connectar l'estrès sobtat amb la importància de tenir estratègies prèvies.

Materials

- ☐ Espai ampli per formar un cercle gran.
- ☐ No es requereix material addicional.

2.4.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Preparació del cercle:** Demanar als alumnes que formin un cercle dempeus.
 - Explicar:
 - *"Aquest joc tracta de seguir senyals ràpidament. La clau és parar atenció i veure què passa quan sorgeix una situació lleugerament estressant."*
2. **Explicar les regles:** Començar el joc mostrant un senyal.

El senyal passa a la dreta.



Mà esquerra a l'espatlla dreta

Mà dreta a l'espatlla esquerra



El senyal passa a l'esquerra.

- Cada participant fa el senyal al següent company, mantenint el ritme.
 - **Comptaran de l'1 al 7:** La persona que té el número 7 aixeca la mà per sobre del cap en lloc de posar-la a l'espatlla.
 - Això pot mantenir la direcció o canviar-la, depenent de cap on apuntin les mans.
3. **Assaig curt i lent:**
 - *"Ho farem a poc a poc per entendre-ho, i després anirem més ràpid."*
 - Primer senyal – senyal – senyal...
 - Després afegir el compte:
 - 1, 2, 3, 4, 5, 6... 7 (mà amunt), 1, 2, 3...
 - Augmentar la velocitat progressivament.

4. **Joc complet:** Ara jugar amb

- Ritme més ràpid.
- Canvis de direcció ocasionals.
- Atenció total.
- Si algú s'equivoca:
 - *"Qui s'equivoca s'asseu un moment i observa. No és un càstig; forma part del joc."*
- Mantenir un to lleuger i divertit, sense competitivitat.

5. **Reflexió final:** En acabar, reunir el grup i preguntar

- *"Algú s'ha sentit estressat durant el joc?"*
- *"Què ha passat quan hem intentat seguir el ritme ràpid?"*
- *"Què passa quan estem sota pressió i no tenim un pla?"*
- Explicar breument:
 - *"L'estrès sobtat fa que sigui difícil pensar amb claredat. Per això és important conèixer estratègies i recursos abans que aparegui l'estrès fort. Així sabem què fer quan hi ha pressa o molta pressió."*
- Connectar directament amb l'activitat anterior (3 dits, habilitats de superació, targetes d'ajuda).

Punts clau per al professor

- Controlar la velocitat segons l'energia del grup.
- Si apareixen rialles nervioses, normalitzar-ho: forma part de l'estrès lleu i del joc.
- Mantenir el joc segur, sense cops ni corredisses.
- Aquest exercici és un pont excel·lent cap a les activitats creatives del Cofre del Tresor i el Pòster de l'Estrès, on els alumnes crearan el seu pla de regulació.

2.5.1. Objectiu:

1. **Identificar recursos personals** que ajudin a regular l'estrès.
2. **Crear un objecte físic** que funcioni com a recordatori visual de l'autocura.
3. **Connectar les estratègies apreses** amb la vida real dels alumnes.
4. **Promoure l'autonomia emocional** i la reflexió personal.

Materials

- ☐ Plantilla del cofre del tresor per a cada alumne.
- ☐ Tisores.
- ☐ Barra de pega.
- ☐ Retoladors o llapis de colors.
- ☐ Petits trossos de paper o post-its per escriure els "tresors".
- ☐ Opcional: adhesius o decoració senzilla.

2.5.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Introducció a l'exercici:** Explicar
 - *“Tots tenim recursos que ens ajuden quan estem tristos, estressats o aclaparats. Alguns són persones, d'altres són activitats, records o llocs. Avui construirem un 'cofre del tresor' on guardarem aquests recursos personals.”*
 - Clarificar que no es compartiran públicament a menys que vulguin. És un espai personal.
2. **Repartir la plantilla del cofre:** distribuir el full amb l'esquema del cofre.
 - Indicar:
 - Tallar per les línies exteriors.
 - Plega per les línies de punts.
 - Enganxa les pestanyes per formar la caixa.
 - Donar suport als alumnes que necessitin ajuda amb el plegat.
3. **Decoració del cofre:** Permetre que cada alumne personalitzi el seu cofre amb:
 - Colors preferits.
 - Símbols que els representin.
 - Paraules/dibuixos que transmetin calma.
 - Es recomana que sigui senzill perquè aquesta part no consumeixi massa temps.
4. **Reflexió guiada:** Què va dins del meu cofre?
 - Repartir papers petits o post-its.
 - Explicar:
 - *“Escriurem en aquests papers les coses que t'ajuden quan estàs estressat. Poden ser persones, activitats, objectes o pensaments que et donen força.”*
 - Donar exemples generals (mai personals):



Persones que ajuden:

- La meva mare perquè m'escolta
- El meu millor amic perquè em calma
- El meu entrenador perquè m'anima.

Activitats reguladores:

- Esport
- Escoltar música
- Dibuixar
- Caminar
- Respirar
- Jugar amb la meva mascota.

Llocs o records:

- La platja
- La meva habitació
- Un viatge
- Un bosc
- El meu 'lloc de poder' de l'exercici anterior.

Frases clau:

- "Puc gestionar-ho"
- "Això és temporal"
- "Respira, pensa, actua".

5. Guardar els tresors al cofre:

- Quan tinguin 4-6 papers escrits (o més, segons el temps), dir-los:
 - *"Doblegueu els vostres tresors i poseu-los dins del cofre. Aquest cofre és una eina personal, com un petit recordatori del que t'ajuda quan no et sents bé."*
- Poden tancar-lo o deixar-lo obert, com prefereixin.

6. Tancament breu:

- *"Si en algun moment del curs escolar us sentiu estressats, podeu tornar al vostre cofre per recordar què us ajuda. De vegades, quan estem aclaparats, oblidem el que funciona. Aquest cofre hi és per recordar-nos-ho."*
- Cal tenir en compte que el podran fer servir en la següent activitat sobre el pòster de l'estrès.

Punts clau per al professor

- **Respecteu el ritme de cada alumne;** alguns voldran escriure molt, mentre que d'altres n'escriuran molt poc.
- Eviteu mirar els "tresors" a menys que vulguin compartir-los. És un exercici personal.
- Si algú no està segur de què escriure, ajudeu-lo amb preguntes generals:
 - *"Què t'ajuda a sentir-te calmat?"*
 - *"Què et dona energia?"*
 - *"Qui et dona suport?"*
- Assegureu-vos que cap alumne es burli del disseny o contingut d'un altre, fomentant un clima de respecte.
- Podeu guardar les caixes a classe o deixar que se les emportin a casa.

2.6.1. Objectiu:

1. **Integrar** tots els aprenentatges del mòdul de manera visual i estructurada.
2. Ajudar els alumnes a **identificar els seus senyals personals** i les seves estratègies de regulació.
3. Crear una eina que puguin **consultar durant el curs escolar**.
4. Promoure l'autonomia emocional.

Materials

- ☐ Plantilla "El meu pòster de l'estrès" per a cada alumne (mida A4 o A3).
- ☐ Retoladors o llapis de colors.
- ☐ Tisores i pega (opcional).
- ☐ Cofres del tresor de l'activitat anterior, visibles com a inspiració.

2.6.2. Desenvolupament de l'activitat:**1. Presentació:**

- Explicar
 - *"Avui creareu el vostre 'Pòster de l'estrès'. Aquest pòster us ajudarà a recordar, de manera senzilla, què us estressa, com ho nota el vostre cos, què podeu fer per regular-vos i a qui podeu demanar ajuda."*

2. Estructura del pòster:

- Explicar que el pòster es divideix en 4 seccions. Clarificar que no cal utilitzar noms complets; les inicials o els rols són suficients.

Què em causa estrès...

(Inspirat en la imatge del cap del Dia 1)

Exemples

- Exàmens
- Conflictes amb amics
- Massa tasques
- Pressió per ser perfecte
- Canvis inesperats.

Com ho sento?

(Inspirat en la imatge del cos)

Exemples

- Cor accelerat
- Tensió a les espatlles
- Mal de panxa
- Ganes de plorar
- Respiració ràpida.

Qui m'ajuda...

(Inspirat en les Targetes d'Ajuda)

Exemples:

- Família
- Mestre o tutor
- Amic de confiança
- Orientador
- Entrenador.

Què m'ajuda...

(Basat en les habilitats d'afrontament i el seu Cofre del Tresor)

Exemples

- Respiració profunda
- Caminar
- Demanar ajuda
- Escoltar música
- Fer una llista
- Anar a un lloc tranquil.

3. Temps per completar el pòster:

- Donar-los entre 10 i 15 minuts.
- Indicar:
 - *“No és un treball artístic, sinó personal. No importa si no és perfecte; el que importa és que sigui útil per a tu.”*
- Poden acolorir-lo, afegir dibuixos, símbols o frases curtes.

4. Opcional: compartir voluntàriament

- Mai se'ls ha de demanar que comparteixin situacions personals sensibles.
- Deixar que qui vulgui comparteixi una part del pòster (sense forçar mai):
 - Una estratègia que els funcioni
 - Un senyal del llenguatge corporal
 - Alguna cosa que els inspiri.

5. Guardar el pòster en un lloc accessible:

- *“Aquest pòster és una eina per al vostre dia a dia. Podeu emportar-vos-el a casa o deixar-lo a classe. L'important és que sapigau on és quan el necessiteu.”*

Punts clau per al professor

- Reforça la idea que no existeix l'estrès "menor" o "major"; **si el teu cos ho sent, és real.**
- Assegura un clima de respecte perquè ningú es burli del pòster d'un altre.
- Podeu utilitzar aquests pòsters per revisar-los més endavant durant les sessions de tutoria o per avaluar l'impacte del mòdul.
- És una eina excel·lent per observar patrons comuns dins del grup sense assenyalar ningú.

AP7

Activitat 7: “El meu Planeta” — Exercici de visualització creativa i antiestrès (15 minuts).

2.7.1. Objectiu:

1. Desenvolupar una **eina mental potent** per gestionar l'estrès.
2. Ajudar els alumnes a **imaginar un espai interior segur** on puguin fer un "reset".
3. Fomentar la **capacitat de prendre decisions** sobre què permeten entrar i què fan en el seu món emocional.
4. Tancar el mòdul amb una **visualització empoderadora** i significativa.

Materials

- ☐ Aula tranquil·la.
- ☐ Música suau (opcional).
- ☐ Espai perquè els alumnes seguïn còmodament.
- ☐ Adhesius o petits punts de colors (opcional, per al recordatori del planeta).

2.7.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Introducció.** Explicar senzillament:
 - *“Igual que vam fer amb el 'Lloc de Poder', avui imaginarem que tenim el nostre propi planeta. És un planeta on tu ho decideixes tot: qui hi entra, qui es queda, qui marxa i quines són les regles.”*
 - Clarificar que no compartiran detalls personals després (només si volen).
2. **Preparació:**
 - Convidar els alumnes a posar-se còmodes: asseguts a les cadires, a terra o amb el cap recolzat sobre la taula si ho prefereixen.
 - **Poden tancar els ulls si els fa sentir còmodes.**
3. **Inici de la visualització:** Llegir a poc a poc

Imagina que tens el teu propi planeta... Pots posar-li el nom que vulguis. Aquest planeta està fet només per a tu, i tu decideixes com és. Mira al teu voltant: Com és la seva superfície? Té muntanyes, aigua, boscos, ciutats, núvols o llums? Quins colors veus? Ara escolta: Quins sons hi ha al teu planeta? Hi ha silenci? Hi ha vent, música, veus suaus...?

4. Decisions importants

Les coses que t'agraden apareixeran al teu planeta... i les coses que t'estressen també poden aparèixer: sensacions, pensaments, situacions o emocions pesades. Recorda: 'tu decideixes què permetes i què no'. Si apareix alguna cosa que no t'agrada, pots dir-li: 'Gràcies per venir a avisar-me, però no et necessito aquí. Pots marxar'. I suaument l'empenys fora del planeta. Tot el que et fa bé, es queda. Tot el que et fa mal... ho apartes. No cal enfadar-se. Simplement tu decideixes.

5. Recordatori o “àncora” del planeta

Per recordar aquest planeta quan estiguis estressat, pensa en un petit símbol o paraula que el representi. Podria ser una estrella, un color, una frase curta o el nom del planeta.

- Digueu-los que ho repeteixin mentalment

6. Retorn suau

- *Fes una respiració profunda... Sent el teu cos assegut aquí... I quan estiguis preparat, obre els ulls a poc a poc.*

7. (Opcional) Adhesiu de recordatori

- Si ho desitgeu: repartiu un petit adhesiu o punt de color.
- Digueu-los que el col·loquin en algun lloc que vegin sovint: l'estoig, l'agenda, una carpeta...
- Explicar:
 - *“Aquest punt serà un recordatori del teu planeta. Quan el vegis, recorda que tu decideixes què permets en el teu món emocional.”*

Punts clau per al professor

- **Mantingueu la lectura lenta i constant.** Podeu escurçar el guió si el grup està inquiet.
- **Eviteu analitzar els planetes individuals:** l'exercici és introspectiu i personal.
- Observeu l'atmosfera final: **normalment genera una calma profunda.**
- **Aquest exercici tanca el mòdul amb un missatge d'autonomia emocional.**

AP8

Activitat 8: Tancament del Mòdul 2 (5 minuts).

2.8.1. Objectiu:

1. Integrar i consolidar el que s'ha après en les dues sessions.
2. Reforçar l'autonomia i les estratègies d'afrontament dels alumnes.
3. Tancar el mòdul amb un missatge positiu i empoderador.

Materials

- ☐ Cercle de cadires.
- ☐ Cofres del tresor i pòsters visibles si es vol reforçar l'aprenentatge.
- ☐ Entorn tranquil.

2.8.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Tornada al cercle:** Instruir els alumnes perquè tornin al cercle inicial.
 - Explain simply
 - *"Tancarem aquest mòdul recordant què hem après sobre l'estrès i com podem cuidar-nos."*
2. **Reflexió en una paraula:** Demanar una paraula o frase curta per tancar.
 - *"Digueu una paraula que descrigui com us sentiu ara: relaxat, cansat, calmat, encuriosit, bé... o una paraula del mòdul que us hagi semblat important."*
 - Evitar aprofundir en casos personals; mantenir el tancament lleuger i respectuós.
3. **Síntesi del mòdul:** Fer un resum clar.
 - Reforçar:
 - *"Recordeu que teniu el vostre cofre i el vostre pòster per fer-los servir sempre que els necessiteu."*



En aquests dos dies hem après:

1. Que l'estrès és una reacció normal del cos.
2. Que hi ha senyals que ens avisen.
3. Que totes les persones senten estrès.
4. Que tenim estratègies per gestionar-lo.
5. Que podem demanar ajuda quan la necessitem.
6. I que cada persona té recursos que l'ajuden a sentir-se millor.

4. **Pregunta final:** Fer una pregunta senzilla per tancar amb intenció.
 - *"Què és el primer que pots fer quan et sents estressat?"*
 - Permetre respostes variades:
 - *"Respirar", "Demanar ajuda", "Anar al meu lloc segur", "Recordar el meu planeta", "Mirar el meu pòster", etc.*
5. **Missatge emocional per acabar:** Concloure amb un missatge positiu.
 - *"L'estrès forma part de la vida, però aprendre a gestionar-lo també forma part de fer-se més fort. Tens moltes eines dins teu. Fes-les servir quan les necessitis."*

Punts clau per al professor

- Mantingueu un to càlid i motivador; eviteu obrir temes que requereixin una intervenció llarga.
- Si algú comparteix una preocupació personal, **agraïu-li la confiança i coordineu un seguiment fora del tancament del mòdul.**
- Podeu recomanar als qui ho necessitin que guardin el seu cofre en un lloc accessible o que posin el pòster a la seva carpeta personal.
- **Aquesta activitat hauria de deixar una atmosfera de calma i cohesió.**

3.1.1. Objectiu:

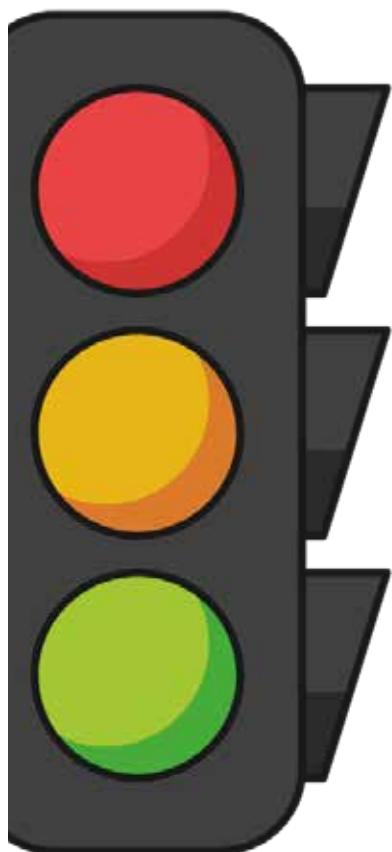
1. Ajudar els alumnes a **identificar el seu nivell d'estrès** en temps real.
2. Aprendre a **ajustar el seu comportament** segons la intensitat emocional.
3. Proporcionar **senyals visuals** que es puguin utilitzar durant tot el curs escolar.

Materials

- ☐ Tres cartolines: vermella, groga i verda.
- ☐ Retoladors.
- ☐ Plantilla de semàfor per a cada alumne (opcional).
- ☐ Pissarra.

3.1.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Presentar el semàfor:** Dibuixar un semàfor a la pissarra amb tres nivells
 - **Verd:** Estic bé, enfocat i calmat.
 - **Groc:** Començo a sentir-me tens, nerviós o preocupat.
 - **Vermell:** Estic molt estressat, bloquejat o a punt d'explotar.
 - Explicar:
 - “L'estrès no apareix de cop. Té nivells, igual que un semàfor.”
2. **Classificació:** Guiant el grup, demanar exemples de cada nivell.
 - Escriure els exemples a la pissarra.

**Estic molt estressat, bloquejat o a punt d'explotar.****Senyals:**

No puc pensar clarament /
Sento que esclato / Ploro / Em
bloquejo completament.

Estratègies

Baixar la intensitat / Sortir de
l'habitació un moment (si és
possible) / Respiració controlada /
Parlar amb un adult / Utilitzar un
"matestrès" del pòster o cofre.

Estic començant a sentir-me tens, nerviós o preocupat.**Senyals:**

Em costa concentrar-me / Em
sento nerviós / Començo a
bloquejar-me / Noto tensió.

Estratègies:

Evitar passar al vermell / Fer una
pausa / Beure aigua / Demanar
ajuda / Fer servir una habilitat
d'afrontament / Canviar d'activitat
momentàniament.

I am fine, focused, and calm.**Senyals:**

Estic enfocat / Sé què he
de fer / Estic calmat.

Estratègies:

Mantenir el benestar /
Respiració profunda / Mantenir
la concentració / Demanar
ajuda si la necessito.

3. Estratègies per a cada color:

- Preguntar-los:
 - *“Què puc fer quan estic en cada color?”*
- Guiar-los cap a les estratègies.

4. Minisemàfor personal (opcional):

- Repartir una plantilla de semàfor.
- Cada alumne **escriu els seus senyals personals** per a cada color i quina estratègia farà servir en cada cas.
- Poden guardar-lo a la llibreta o carpeta.

Punts clau per al professor

- Podeu fer servir aquest semàfor durant l'any com a part de les rutines de tutoria.
- Si un alumne indica que està en groc o vermell, respecteu el seu missatge.
- És una eina útil per prevenir explosions emocionals.

AC2

Activitat 2: “Farmaciola de Primers Auxilis Emocionals”

(15-20 minuts).

3.2.1. Objectiu:

1. Crear una “caixa mini d'emergència emocional” amb estratègies ràpides per a moments estressants.
2. Convertir eines abstractes en un **objecte físic i fàcilment accessible**.
3. Fomentar l'**autoregulació autònoma** i l'autocura.

Materials

- ☐ Capsa petita (pot ser una bossa petita, una capsa reciclada o un sobre gruixut).
- ☐ Targetes petites o tires de paper.
- ☐ Retoladors.
- ☐ Opcional: adhesius, colors o elements decoratius.

3.2.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Presentació breu:** Explicar
 - Explicar:
 - *“Igual que hi ha farmacioles per curar ferides del cos, crearem una farmaciola per als moments d'estrès. Serà una capsa petita amb recordatoris i eines que t'ajudaran quan estiguis aclaparat.”*
2. **Decoració de la capsa:** Permetre que decorin la seva capsa amb paraules o símbols de calma
 - Estrella
 - Onada
 - Muntanya
 - Núvol
 - La paraula “respira”
 - Un color que els relaxi.
3. **Escriure els “primers auxilis emocionals”:** Repartir targetes petites.
 - Demanar-los que escriguin coses curtes, pràctiques i ràpides, com si fossin instruccions personals.

“Ets capaç.”

“Beu aigua.”

“Fes 3 respiracions profundes.”

“Compta fins a 10.”

- “Fes una caminada d'un minut.”
- “Revisa el teu pòster de l'estrès.”
- “Fes servir la teva estratègia dels 3 dits.”
- “Busca algú que et doni suport.”
- “Tanca els ulls i pensa en el teu Lloc de Poder.”
- “Això també passarà.”

- Poden afegir dibuixos o símbols en lloc de frases si ho prefereixen.

4. Omplir la capsa: Dir-los

- *“Guarda totes les teves estratègies dins de la capsa. Aquesta capsa és personal, però pots portar-la a la motxilla o deixar-la a classe.”*

5. Tancament: Preguntar-los

- *“En quin moment creus que aquesta capsa et pot ajudar més?”*
- Reforçar:
 - *“Recorda que no estàs sol: demanar ajuda forma part de l'autocura.”*

Punts clau per al professor

- Podeu deixar totes les capsas en un espai accessible de l'aula.
- És una activitat útil per a tutories, moments de conflicte o abans dels exàmens.
- És complementària al “Cofre del Tresor”, però aquesta és més ràpida i enfocada a reaccions immediates.

Llista de materials per a totes les activitats

Dia 1. Què m'estressa i com ho noto?

1.1 Introducció i presentació

- ☐ Cadires en cercle
- ☐ Espai lliure

1.2 Monstres emocionals

- ☐ Fulls o targetes (opcional, per dibuixar)
- ☐ Retoladors o llapis (opcional)
- ☐ Pissarra (opcional, per recollir idees)

1.3 Joc "Tots aquells que..."

- ☐ Cercle de cadires (una menys que el nombre d'alumnes)
- ☐ Espai obert per moure's

1.4 "Dibuix del cap": Què m'estressa?

- ☐ Pòster o cartolina gran
- ☐ Dibuix d'un cap (es pot preparar amb antelació)
- ☐ Retoladors de colors

1.5 "Dibuix del cos": Com ho noto al meu cos?

- ☐ Pòster o cartolina amb una silueta gran
- ☐ Retoladors de colors
- ☐ Post-its (opcional)

1.6 Conceptes clau de l'estrès

- ☐ Targetes amb els conceptes:
 - "Situacions estressants"
 - "Reaccions d'estrès"
 - "Matestrès" (Stress killers)
- ☐ Pissarra o terra per col·locar-les

1.7 Joc "Dr. Beat"

- ☐ Espai lliure per fer esquats
- ☐ Cronòmetre (opcional)

1.8 Model del "Tanc Emocional"

- ☐ Pissarra o cartolina gran
- ☐ Guix o retoladors de colors

1.9 "Massatge Pizza"

- ☐ Cadires en parelles o trios
- ☐ Música suau (opcional)
- ☐ Capsa d'objectes de massatge (opcional):
 - pilotes suaus
 - corrons
 - plomes

1.10 Viatge al "Lloc de Poder Interior"

- ☐ Música suau (opcional)
- ☐ Llum tènue (opcional)
- ☐ Entorn tranquil

1.11 Tancament del Dia 1

- ☐ Cercle de cadires
- ☐ Pòsters del Dia 1 ("Dibuix del cap" i "Dibuix del cos") visibles (opcional)

Dia 2. Aprenent a regular-me i a cuidar-me

2.1 Benvinguda i recordatori

- ☐ Cercle de cadires
- ☐ Pissarra (opcional)
- ☐ Pòster del Dia 1 visible

2.2 Joc "Halterofília"

- ☐ Ampolles petites omplertes d'aigua (una per alumne) o objectes similars
- ☐ Espai per estirar els braços sense risc

2.3 Estratègies per gestionar l'estrès

- ☐ Targetes o diapositives per a:
 - El Mètode dels 3 Dits
 - Habilitats d'Afrontament
 - Targetes d'Ajuda
- ☐ Pissarra
- ☐ Retoladors

2.4 Joc "1-7"

- ☐ Espai gran i obert per formar un cercle gran
- ☐ Sense material addicional

2.5 Cofre del Tresor Emocional

- ☐ Plantilla del cofre (una per alumne)
- ☐ Tisoires
- ☐ Barra de pega
- ☐ Ceris / retoladors
- ☐ Papers petits o post-its
- ☐ Adhesius (opcional)

2.6 El meu pòster de l'estrès

- ☐ Plantilla de "El meu pòster de l'estrès" (mida A4 o A3)
- ☐ Retoladors o llapis de colors
- ☐ Tisoires i pega (opcional)
- ☐ Cofre del Tresor del dia anterior

2.7 "El meu planeta" — Visualització

- ☐ Música suau (opcional)
- ☐ Adhesiu rodó o punt adhesiu (opcional)
- ☐ Entorn tranquil

2.8 Tancament del mòdul

- ☐ Cercle de cadires
- ☐ Pòsters i cofres visibles (opcional)

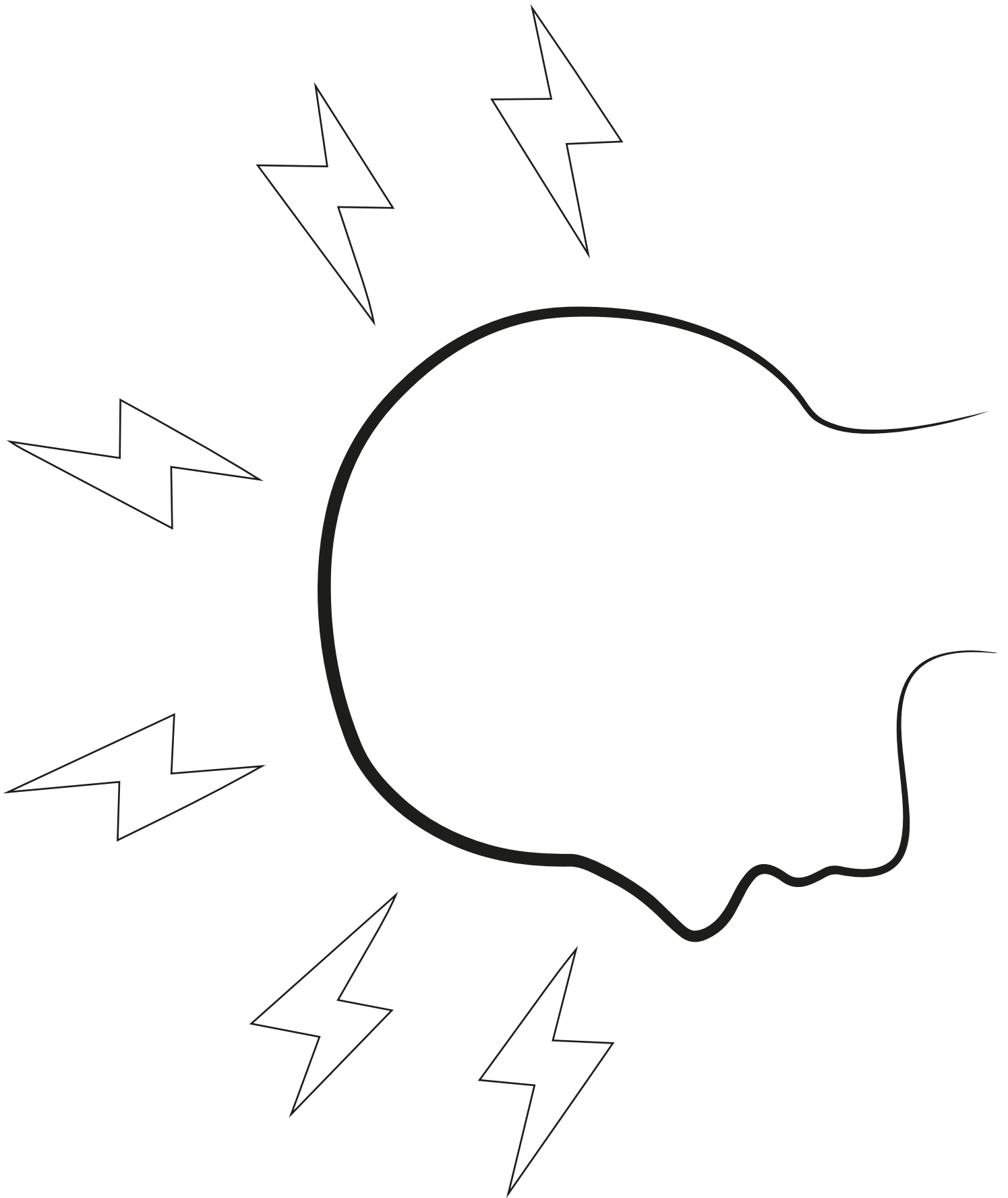
Activitats Complementàries

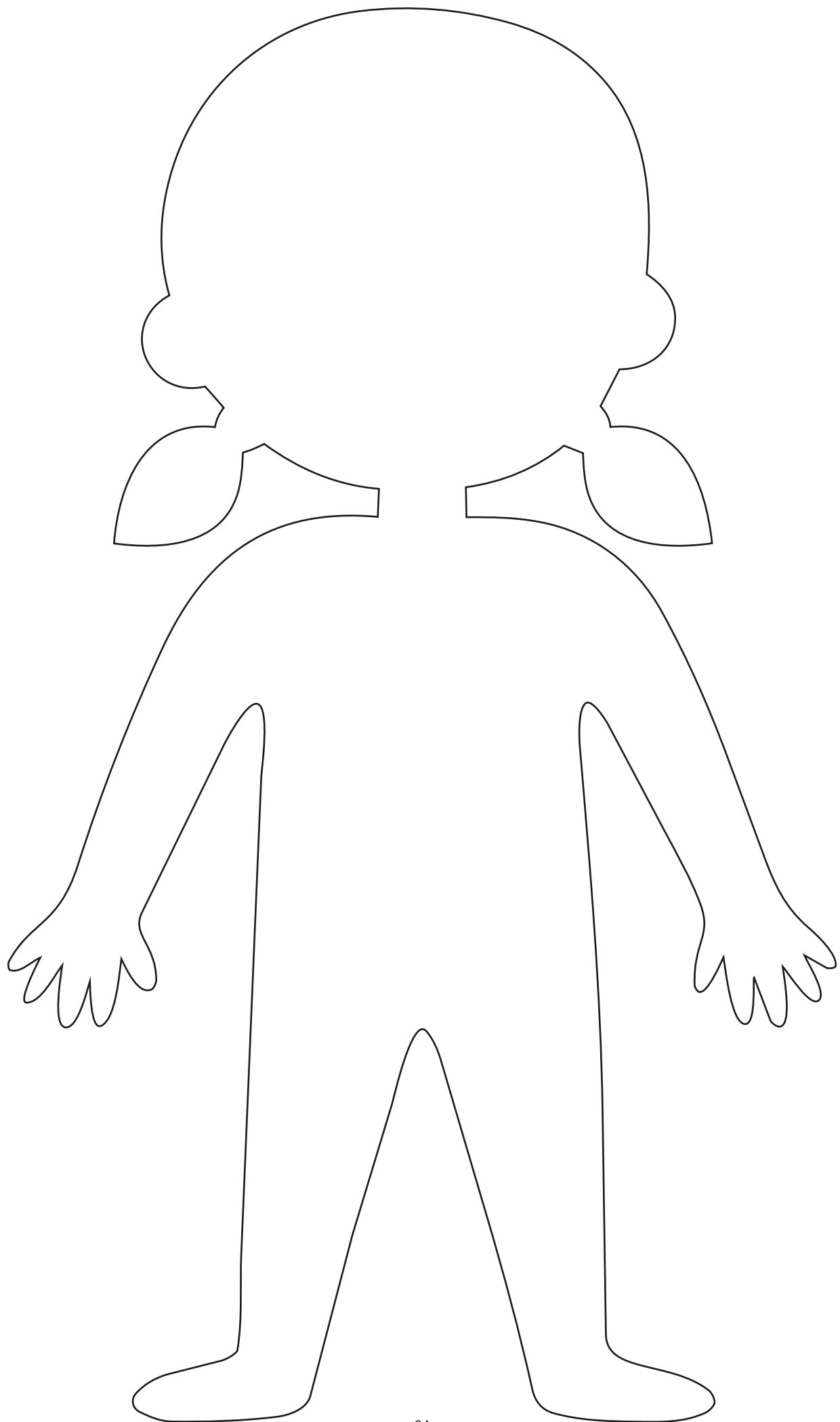
3.1 Semàfor de l'estrès

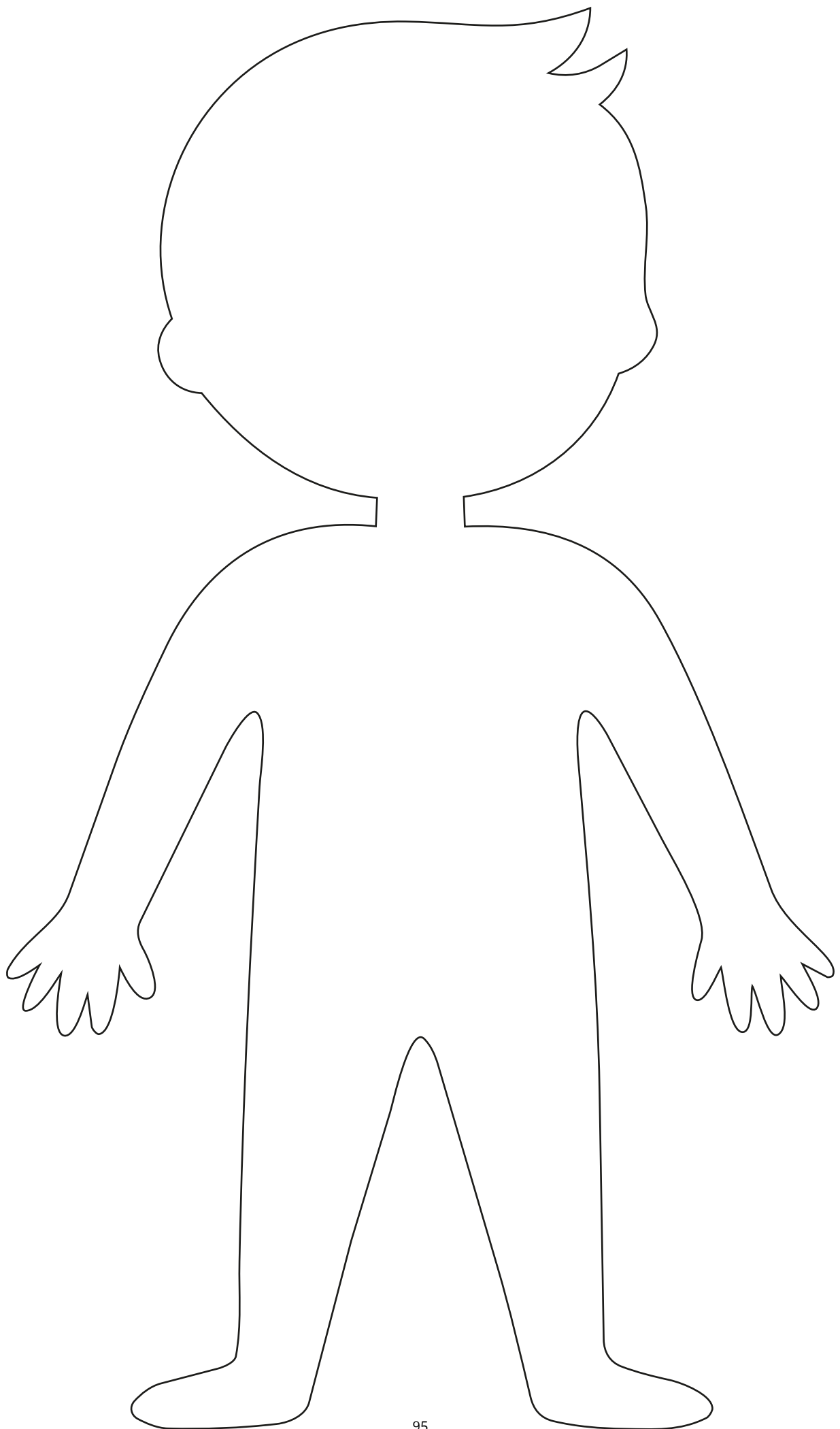
- ☐ Tres cartolines: vermella, groga i verda
- ☐ Retoladors
- ☐ Plantilla de semàfor per a cada alumne
- ☐ Pissarra

3.2 Farmaciola de primers auxilis emocionals

- ☐ Capses petites / sobres
- ☐ Targetes petites
- ☐ Retoladors
- ☐ Adhesius (opcional)







**Situacions
d'estrès**

**Reaccions
d'estrès**

Stress Killers

**Estrès positiu /
Estrès útil**



Compta fins a
10

DBT printables



Demana ajuda

DBT printables



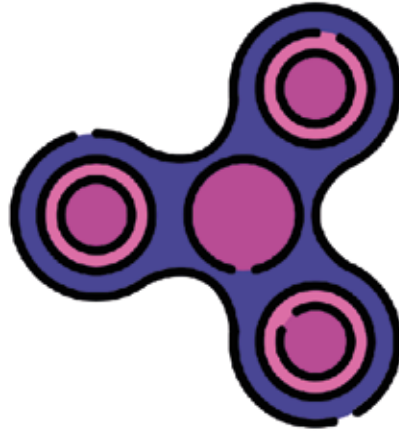
Mastega xiclet

DBT printables



Ves a fer una
passejada

DBT printables



Juga amb un joguet
antiestressant

DBT printables



Abraça un peluix

DBT printables



Salta amb els
braços i les cames
oberts.

DBT printables



Escolta música

DBT printables



Colorea

DBT printables

Fitxa d'habilitats
d'afrontament
per a nens



DBT printables



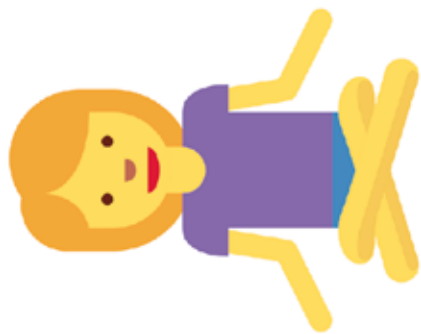
Pren una respiració
profunda

DBT printables



Llegeix un llibre

DBT printables



Medita

DBT printables



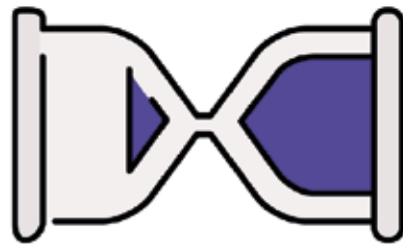
Somriu o riu

DBT printables



Fes un dibuix
de com em
sento

DBT printables



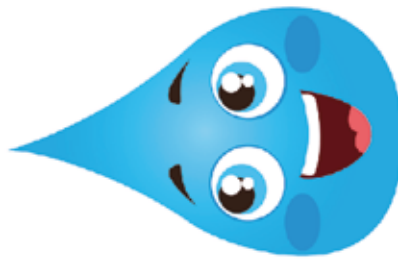
Fes una pausa

DBT printables



Estira't

DBT printables



Beu una mica
d'aigua

DBT printables



Esprémer o jugar
amb plastilina

DBT printables



Pensa en una
altra cosa

DBT printables



Esprémeu tots els meus
músculs, després
deixeu-los anar.

DBT printables



Demana una
abraçada

DBT printables



Surt a fora

DBT printables



Dir-me coses
boniques a mi
mateix

DBT printables



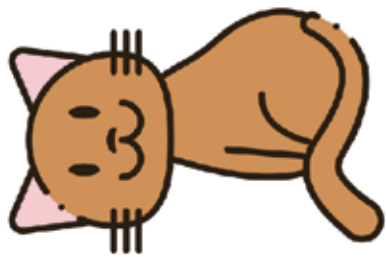
Fes bombolles
de sabó

DBT printables



Dir-me coses
agradables

DBT printables



Acareu un
animal

DBT printables



Dibuixa un sol

DBT printables



Donar-me un abraçada
de papallona

DBT printables



Fes servir les
meves paraules

DBT printables



Fes ioga

DBT printables



Fes exercici

DBT printables



Agafa gel

DBT printables



Digues "Jo puc fer-ho"

DBT printables



Parla amb un amic
/ una amiga

DBT printables

Mantén l'aire 4 segons

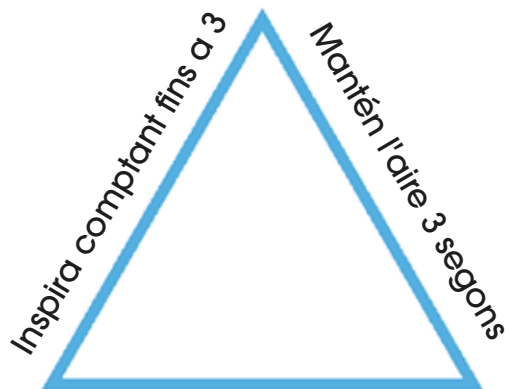
Inspira comptant fins a 4



Mantén l'aire 4 segons

Respiració quadrada

DBT printables



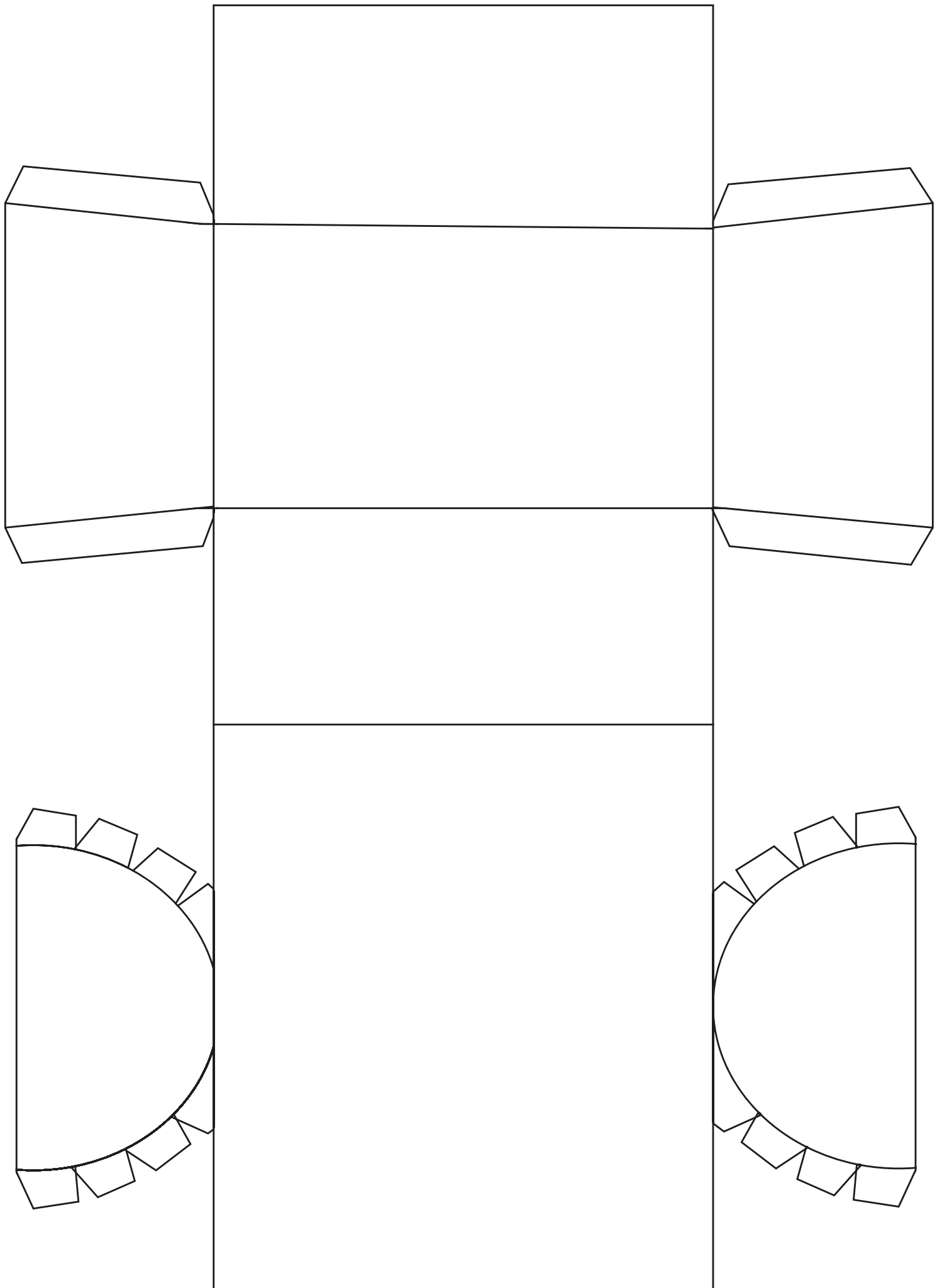
Traça un triangle amb el
dit mentre respiris.

DBT printables



Menja un snack
saludable

DBT printables



Nom: _____

Què em causa estrès...

Com em fa sentir?

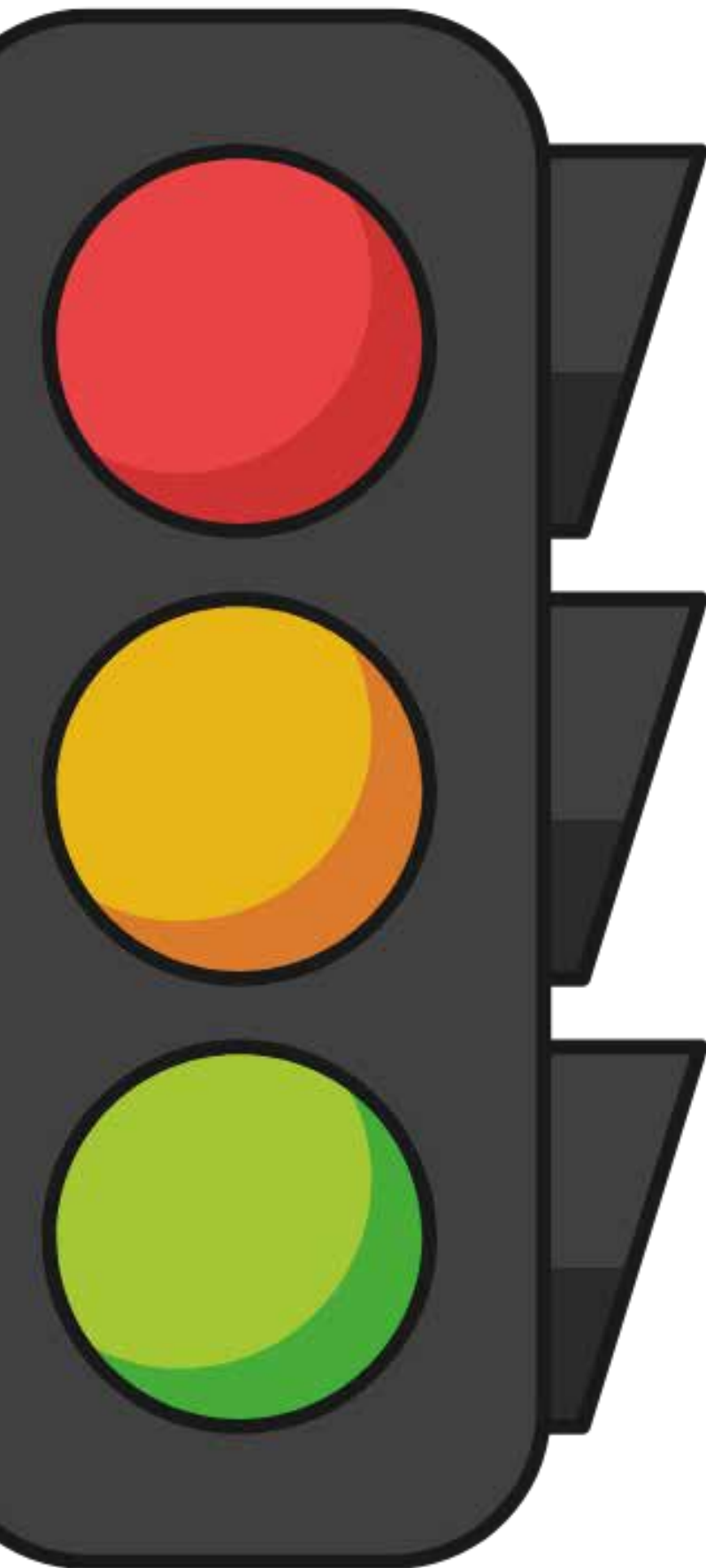
Qui em pot ajudar...

Què m'ajuda...



I a respirar...





Estic molt estressat/da, bloquejat/da o a punt d'esclatar.

Començo a sentir-me tens/a, nerviós/a o preocupat/da.

Estic bé, concentrat/da i calmat/da.

Salut Mental i Autocura

Guia per a Docents



Activitats per a educació primària

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

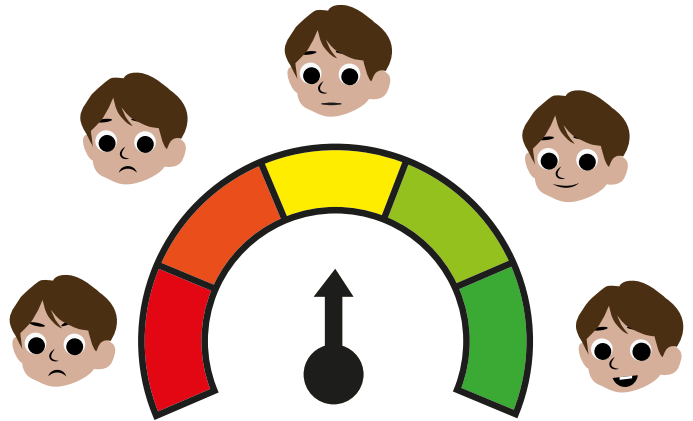
Activitat 2: Identificació d'emocions (15 minuts)

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.
 - Escribe 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 **fortaleses i coses que em fan sentir especial**. Connecto amb la meva 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?

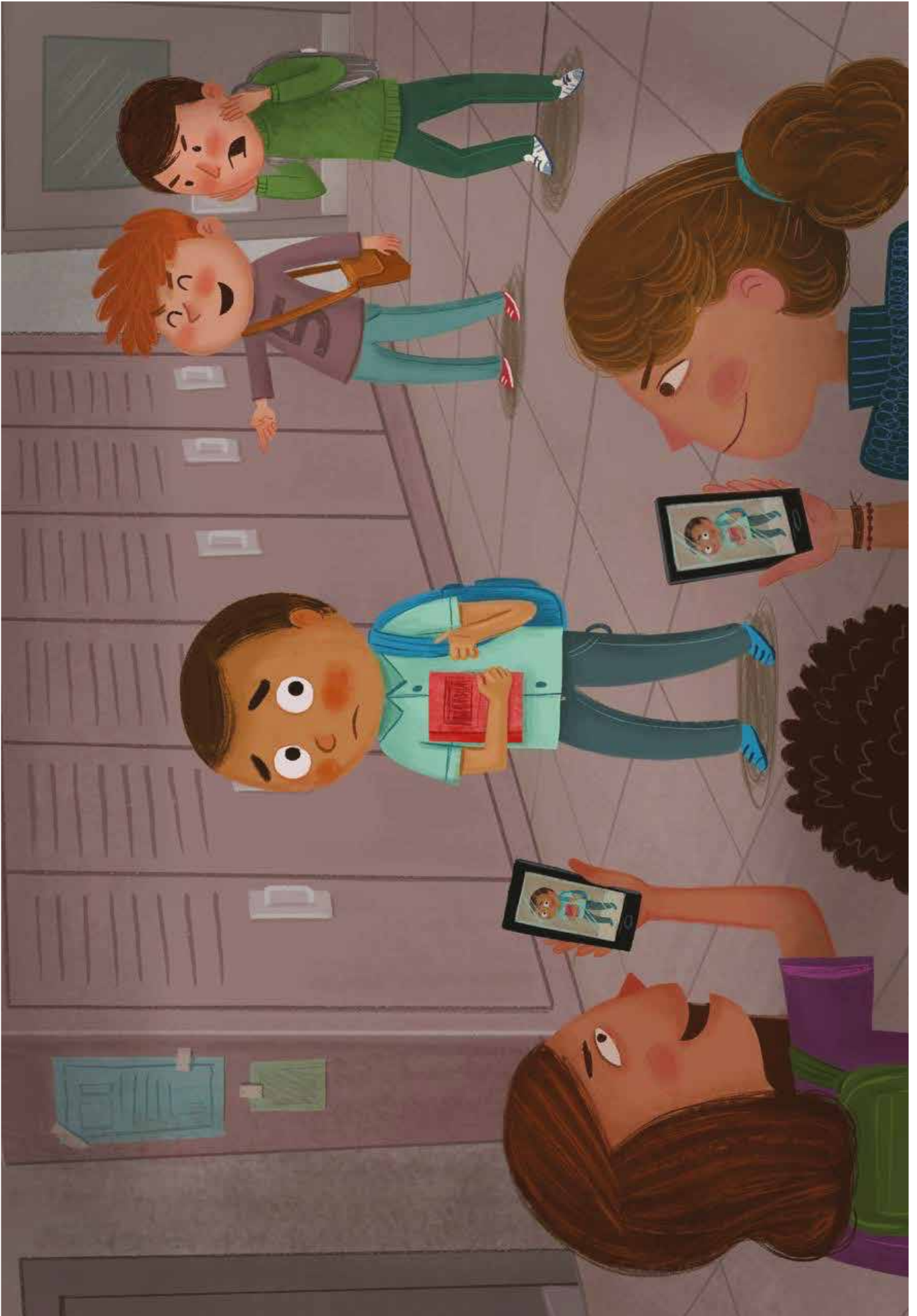
Quina emoció sentiries si estiguessis en aquesta situació?

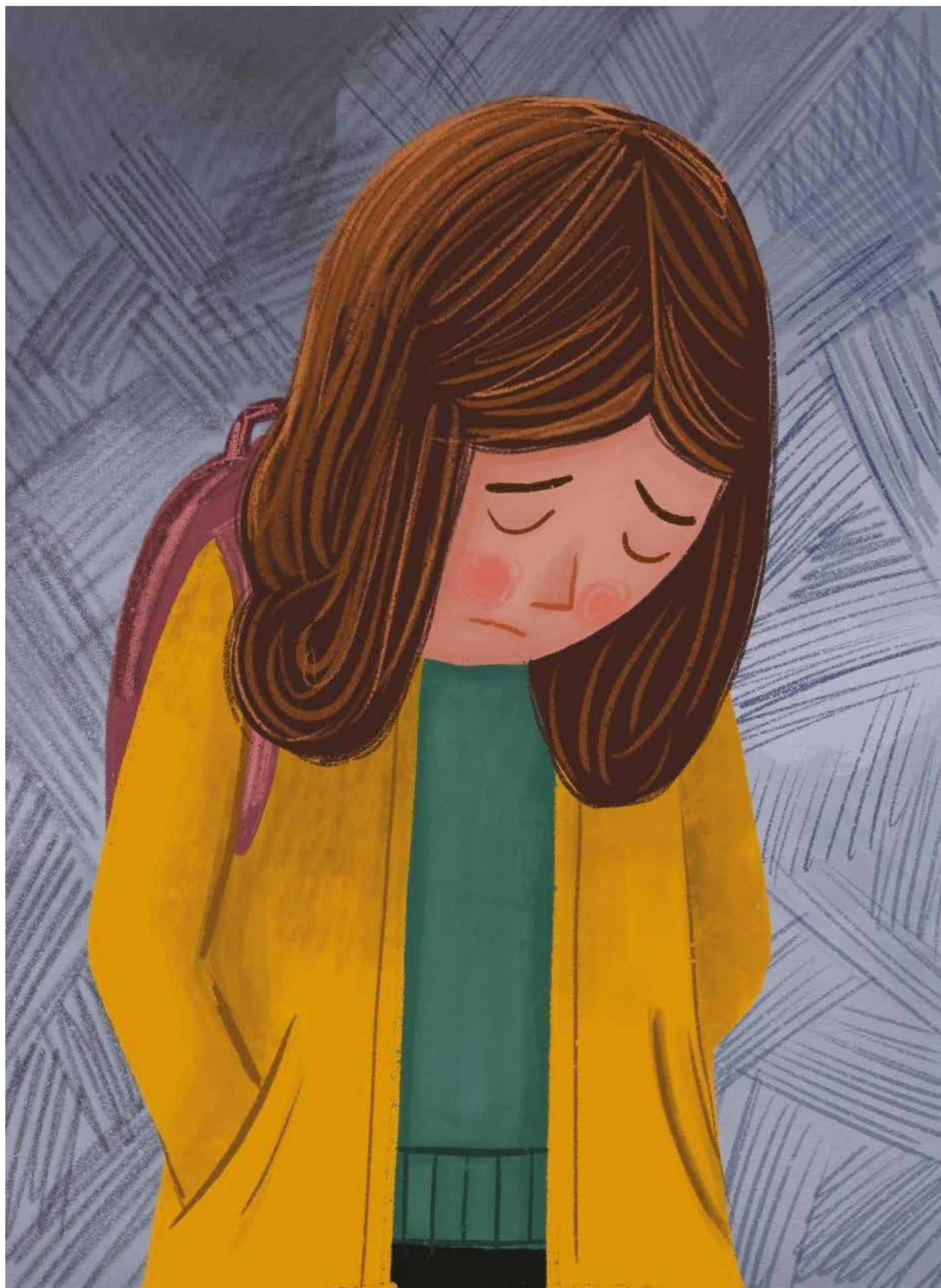
Què faries o podries fer per
regular els teus sentiments?

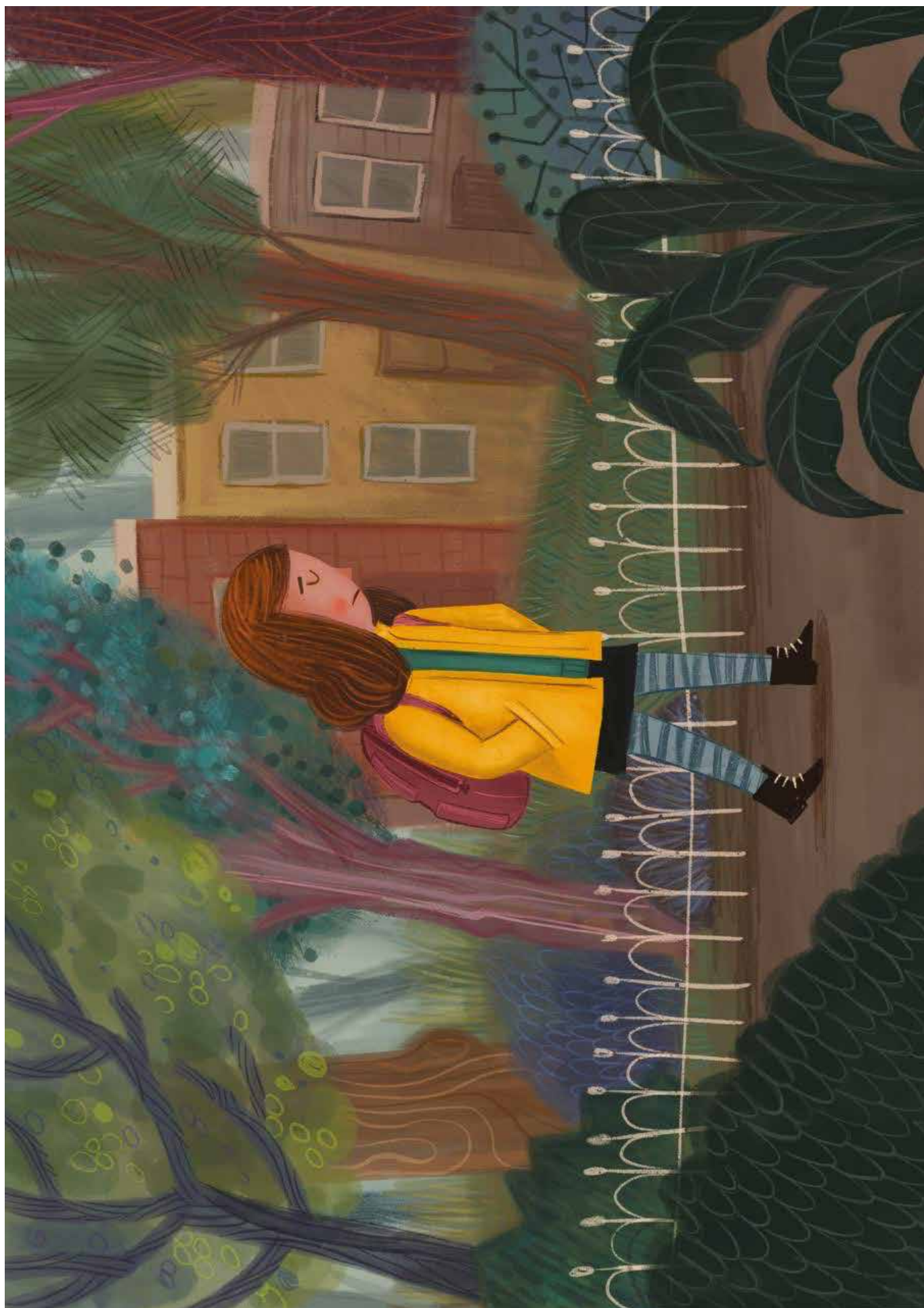


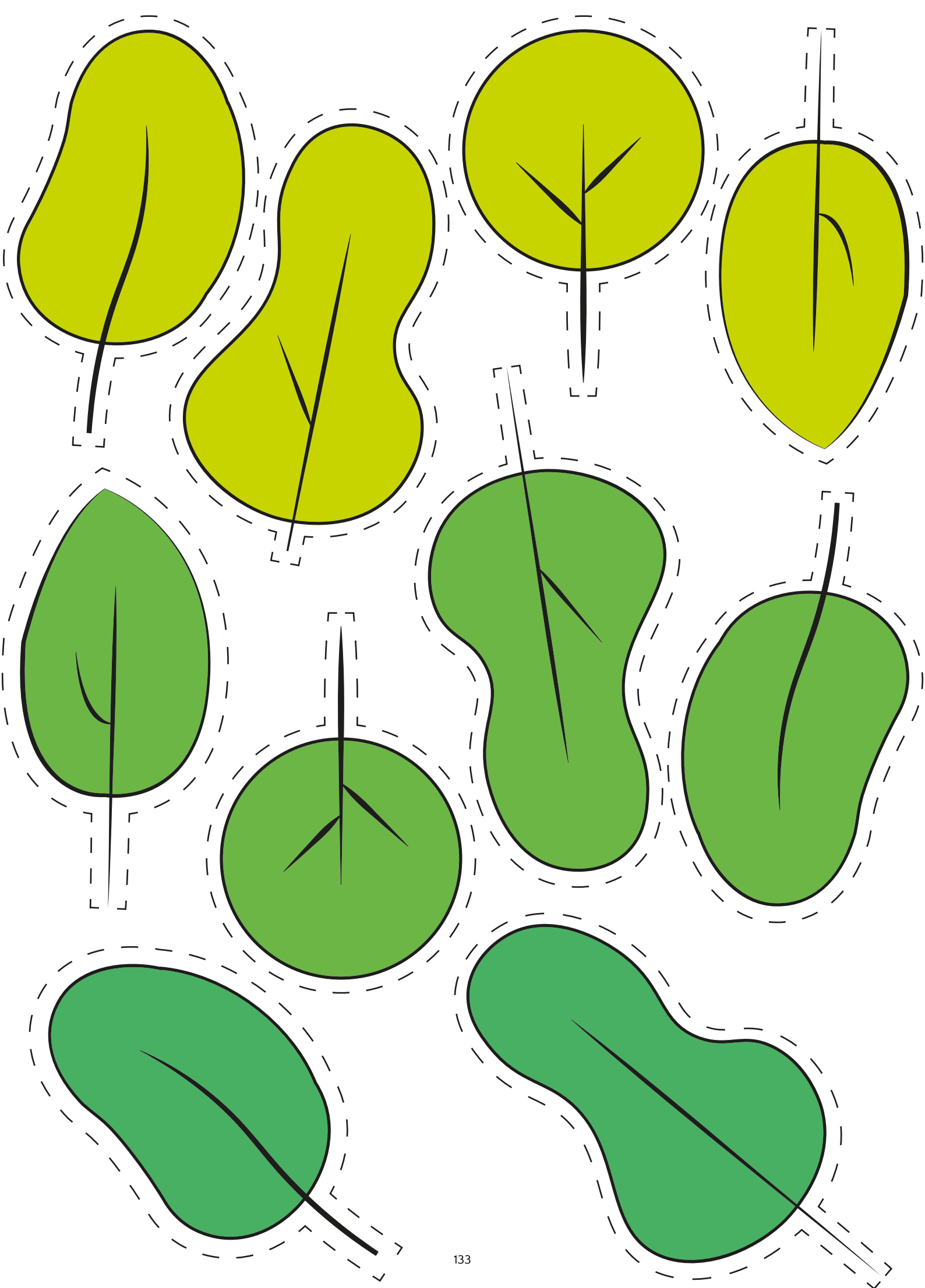


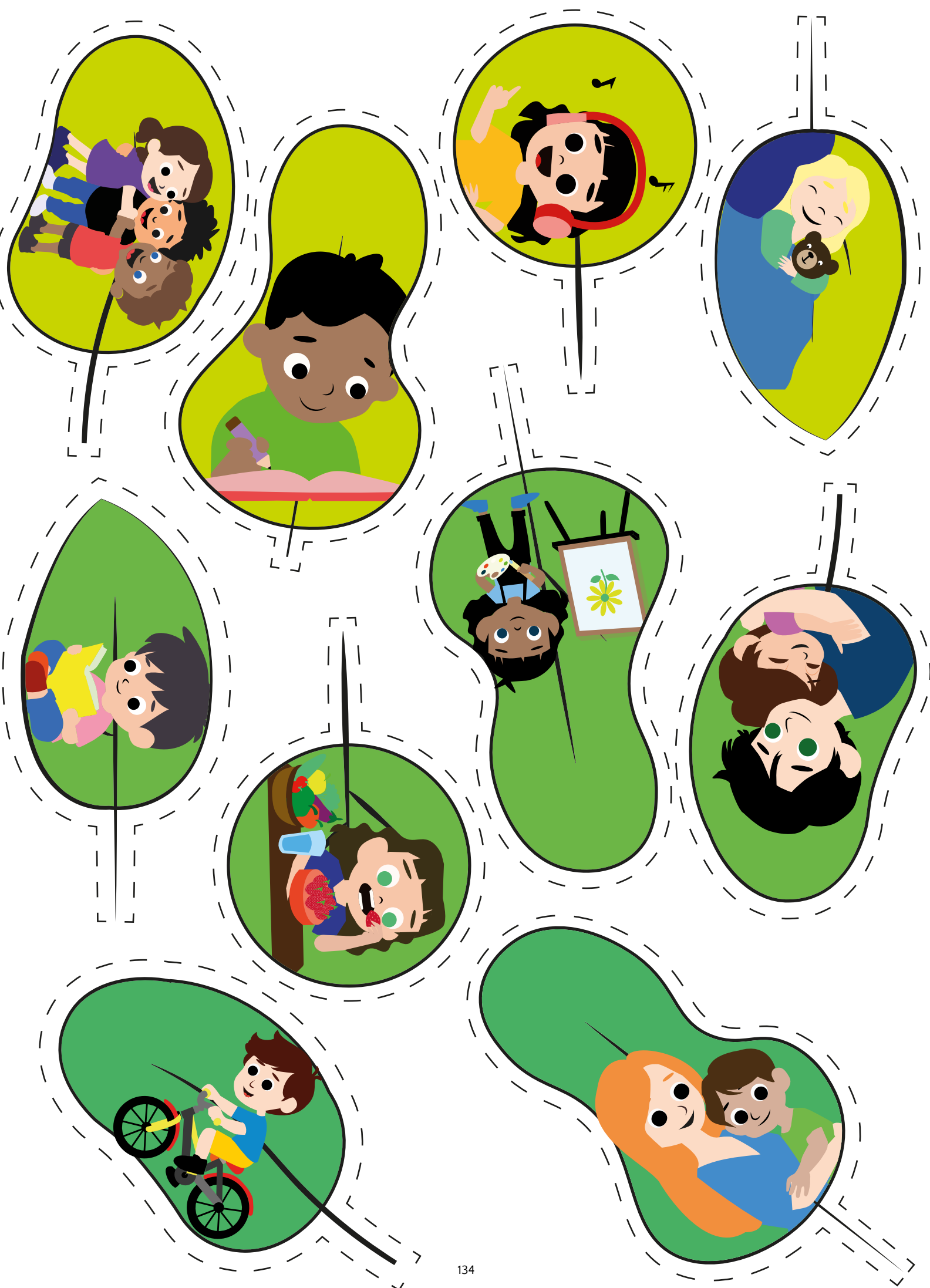


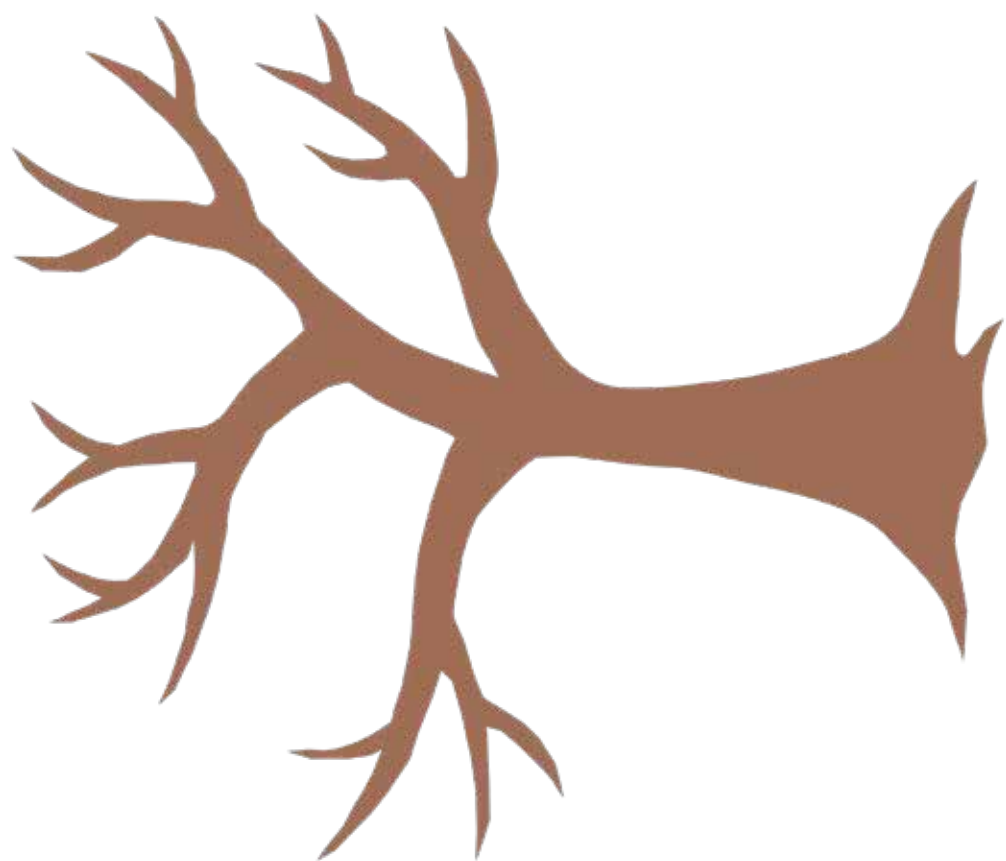
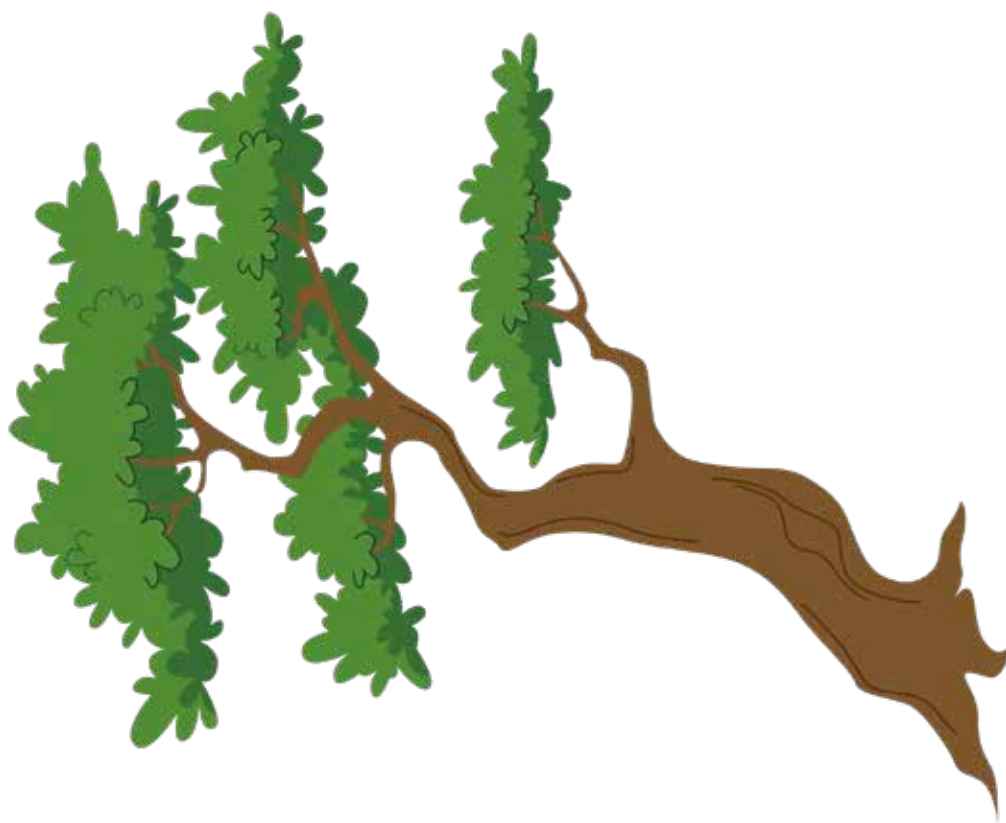


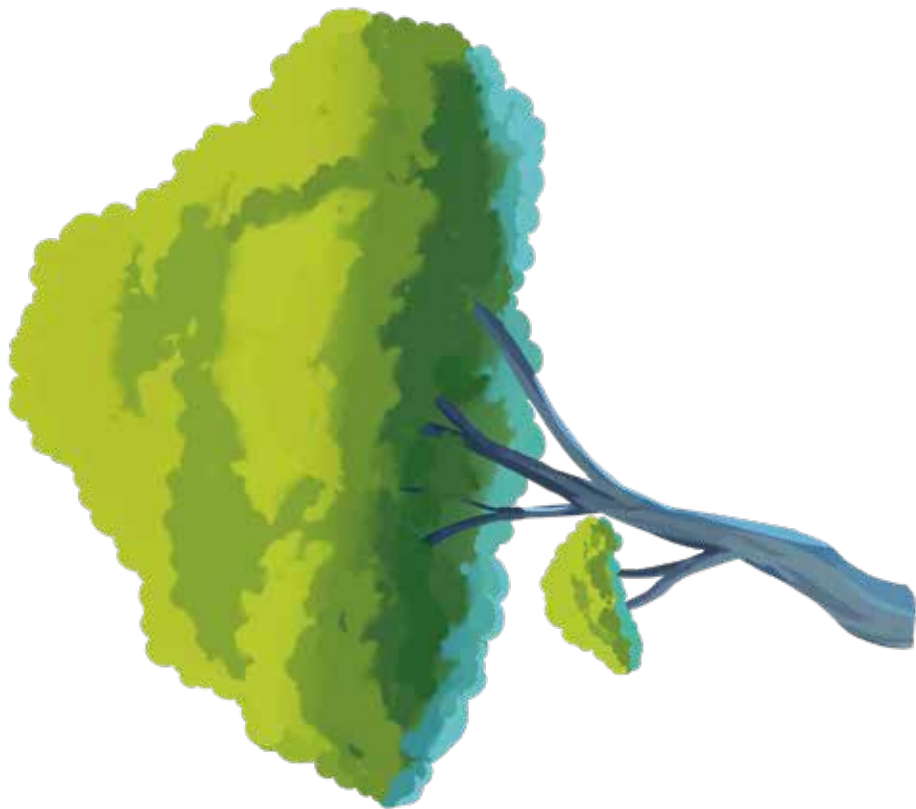
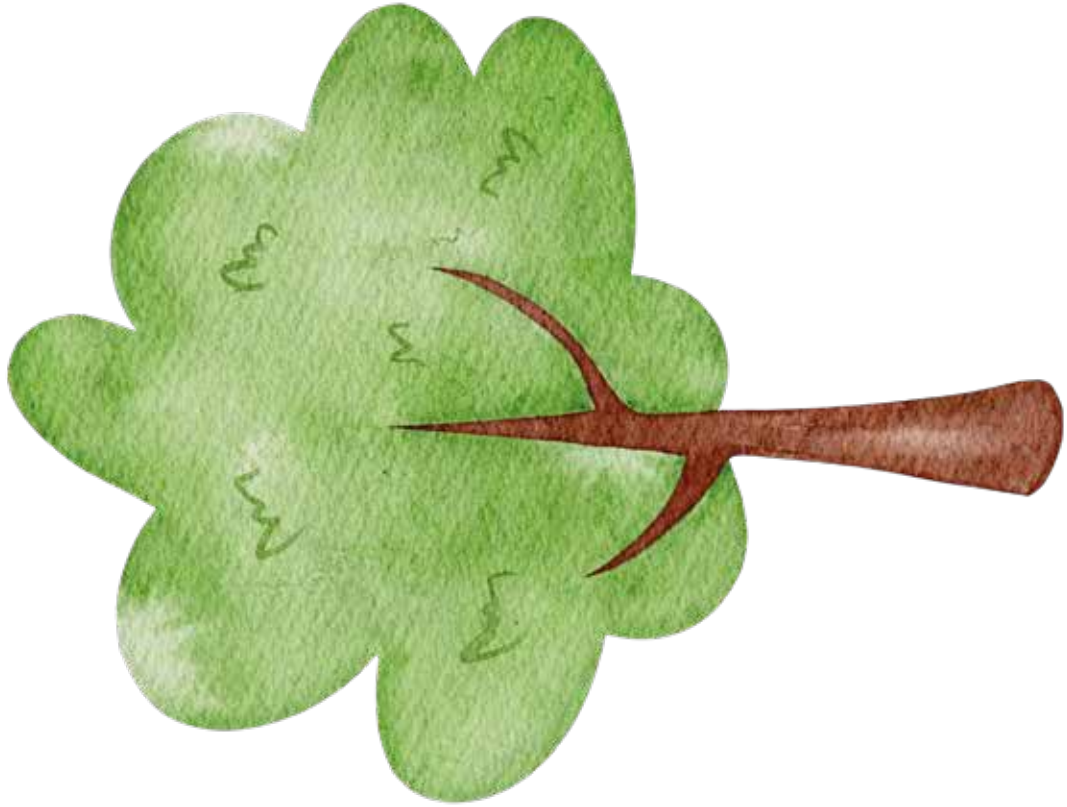




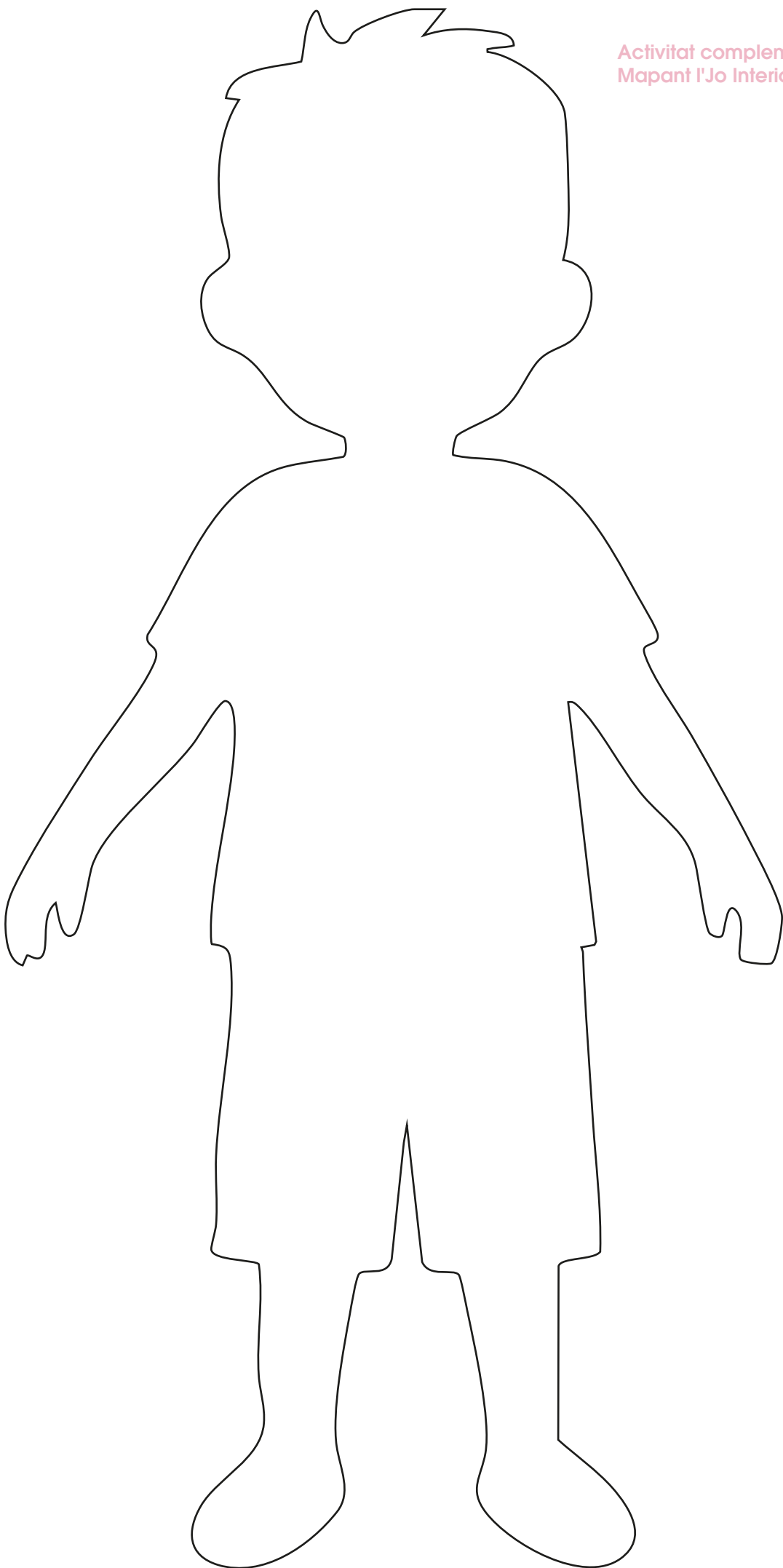


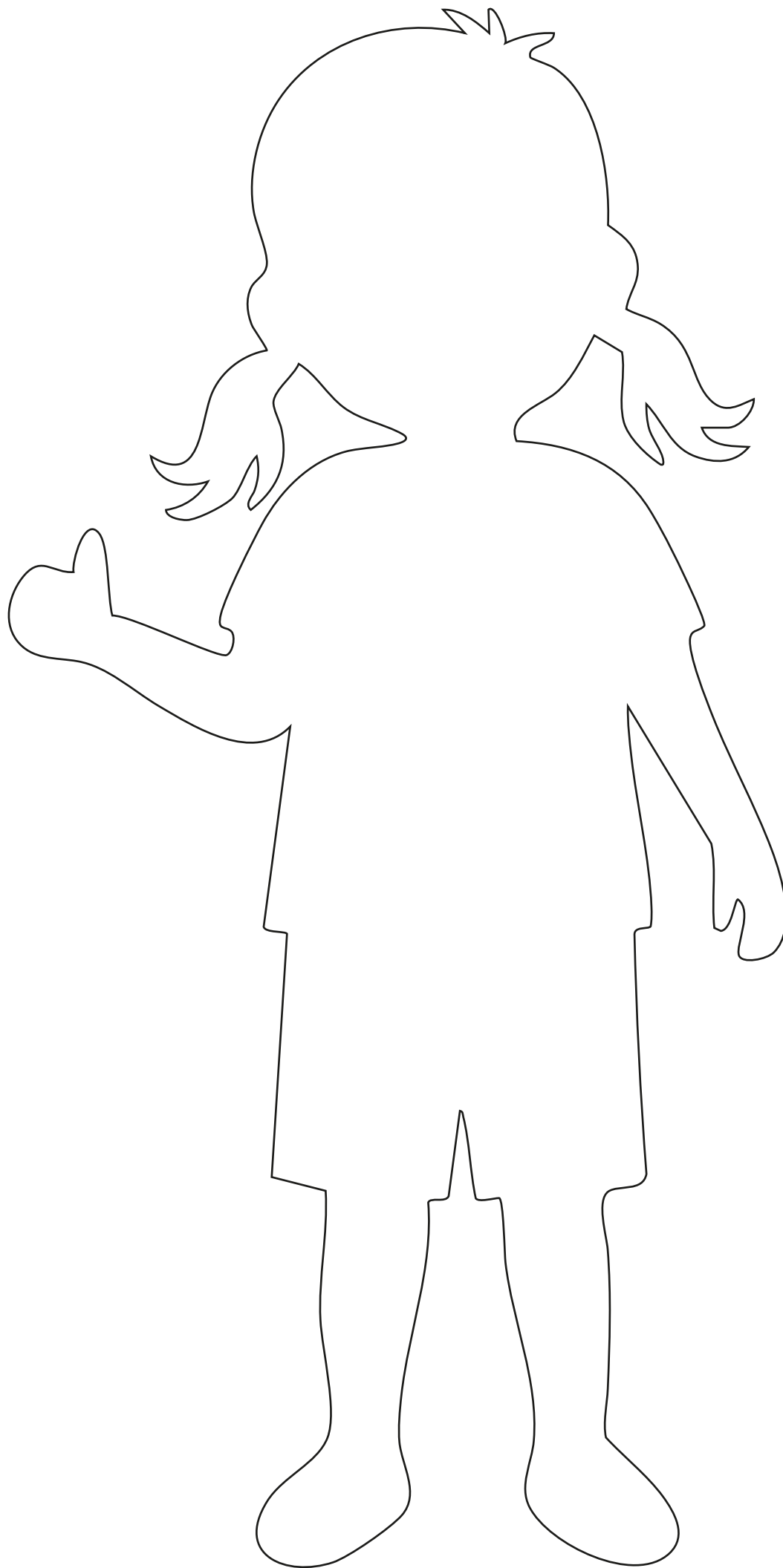






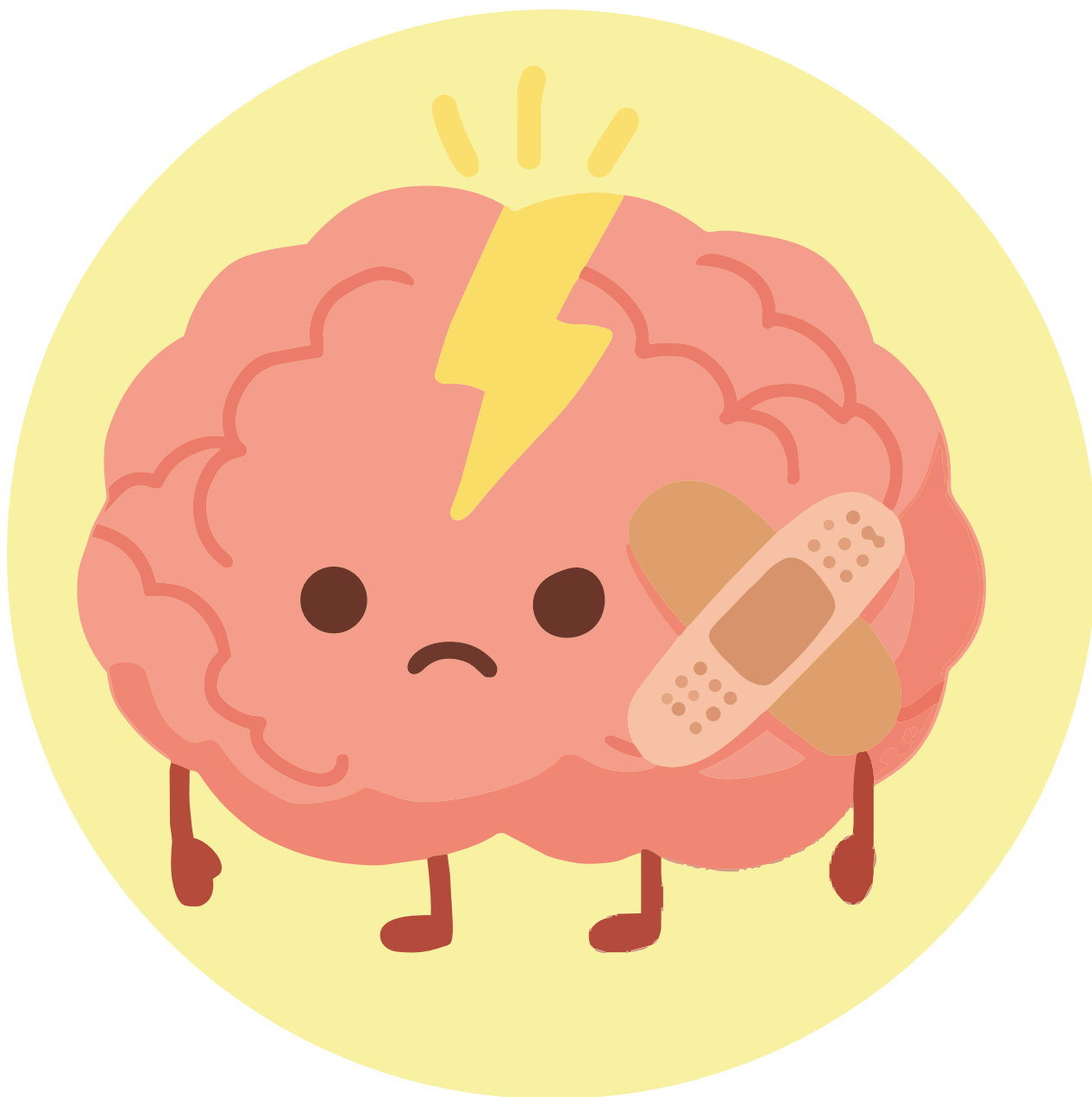






Malalties Mentals

Guia del docent



Activitats per a Educació Primària

INTRODUCCIÓ

La **salut mental** forma part del **benestar integral** dels infants de 3r i 4t d'Educació Primària (Cicle Mitjà), tot i que sovint no se'n parla directament. Així com el cos necessita cures per mantenir-se sa, la ment també requereix atenció, descans, suport i espais on poder expressar el que sentim. Durant aquesta etapa del desenvolupament, l'alumnat està construint la seva **identitat emocional**, la seva sensibilitat social i la capacitat d'entendre tant les seves necessitats com les dels altres.

Aquest mòdul té com a objectiu apropar el concepte de salut mental d'una manera **accessible, respectuosa i adequada a l'edat**. Es proposa que els infants aprenguin a identificar com se senten, a reconèixer senyals interns que indiquen benestar o malestar, i a **entendre que demanar ajuda és una acció vàlida i necessària**. Mitjançant activitats experiencials, reflexions guiades, treball cooperatiu i dinàmiques expressives, l'alumnat podrà explorar què els ajuda a sentir-se bé i qui són les **persones de confiança** a qui poden recórrer.

A més, aquest mòdul busca normalitzar la conversa sobre el malestar emocional, eliminant idees de vergonya o culpa, i promovent l'empatia cap a aquells que passen per dificultats. Està pensat perquè els infants comprenguin que **tothom pot necessitar ajuda en algun moment**, i que existeixen diferents tipus de suport: des d'amics o familiars fins a professionals com psicòlegs o metges.

El **rol del docent és essencial**: proporcionar un **entorn segur** on cada alumne/a pugui compartir el que vulgui sense pressió, mantenir converses sensibles i actuar com a **pont cap a altres professionals** quan sigui necessari. Al llarg del mòdul, el mestre/a podrà observar com els alumnes entenen les seves pròpies necessitats, com interpreten les emocions dels altres i com practiquen maneres respectuoses d'acompanyar-los.

Objectius del mòdul

- Entendre que la salut inclou tant el cos com la ment.
- **Reconèixer senyals interns de benestar i malestar** emocional.
- Identificar les **pròpies necessitats** i expressar-les adequadament.
- Conèixer diferents **emocions** i validar que totes són normals i útils.
- Desenvolupar **sensibilitat** per reconèixer com es poden sentir els altres.
- Aprendre què fer quan no se senten bé, incloent-hi estratègies bàsiques d'**autocura**.
- Explorar qui pot oferir suport (amics, família, mestres, professionals de la salut).
- Practicar el fet de demanar i oferir ajuda de manera respectuosa i segura.
- Promoure un entorn de **confiança, empatia i cura mútua a l'aula**.

Paraules clau:

- Salut
- Salut mental
- Necessitats
- Emocions
- Sentiments
- Benestar
- Suport
- Demanar ajuda
- Professionals de la salut (psicòleg/òloga, metge/ssa)
- Persones / adults de confiança
- Respecte
- Confidencialitat

Resultats esperats del mòdul 4

Al final d'aquest mòdul, els infants entendran que la **salut també té a veure amb el que sentim**, seran més capaços de **reconèixer les seves necessitats i emocions**, i **sabran a quines persones poden demanar ajuda** quan ells o els altres no es trobin bé.

Recomanacions per al docent:

- Crear un **clima segur** on compartir emocions no generi vergonya ni burla.
- Assegurar que els infants entenguin que no es tracta de diagnosticar, sinó de **parlar de benestar i suport**.
- **Validar totes les experiències emocionals** sense minimitzar-les ni sobre-dramatitzar-les.
- Fomentar l'**escolta activa** entre iguals i modelar com oferir suport.
- Guiar les reflexions amb suavitat, **sense forçar l'exposició emocional**.
- Observar com l'alumnat parla de les seves necessitats i quines estratègies esmenten davant el malestar.
- Reforçar la idea que **demanar ajuda és un acte de cura**, no una debilitat.
- Recordar que **només els professionals especialitzats** poden avaluar o diagnosticar dificultats.
- **Tancar cada sessió de manera calmada**, assegurant que els infants marxin regulats i en pau.



Les propostes d'aquest mòdul estan dissenyades com una guia flexible per treballar la salut mental amb naturalesa i sensibilitat. Podeu adaptar les dinàmiques al ritme i a les necessitats del vostre grup: dividir el mòdul en diverses sessions, ampliar les activitats o simplificar-les segons calgui.

Utilitzeu aquest material com a punt de partida i ajusteu-lo a la realitat de la vostra aula. Coneixeu els vostres alumnes millor que ningú i sabreu com companyar-los de la manera més adequada.

A1 Dia 1. Què és la salut mental? (75 minuts de durada)

Activitat 1: Què és la salut mental? (15 - 20 minuts). Ajusteu-ho segons la mida del grup i el clima de l'aula.

1.1.1 Objectiu:

1. Introduir el concepte de salut mental i obrir una reflexió inicial, normalitzant el tema com a part de la salut general.

Materials

- ☐ Tauler o pantalla
- ☐ Retoladors
- ☐ Pregunta inicial visible (opcional)

1.1.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. Activació inicial:

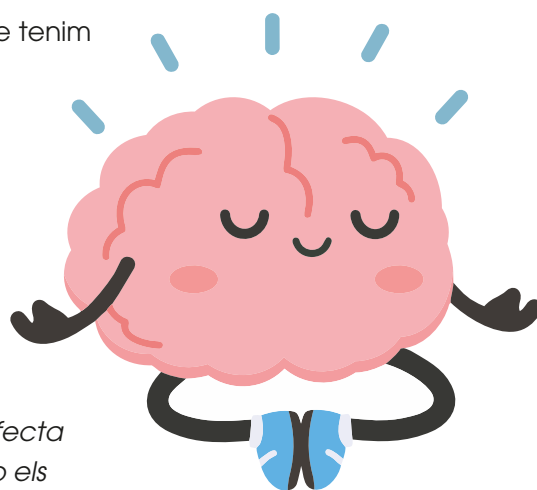
- Explicar breument que tots tenim salut mental, igual que tenim salut física.
- Preguntar al grup:
 - "Què significa per a vosaltres la salut mental?"
- Pots donar suport amb:
 - "Influeix en com penses o sents?"
 - "Només té a veure amb els problemes?"
 - "Com es relaciona amb la vida a l'escola?"

2. Explicació breu: Clarificar

- "La salut mental forma part del benestar general. Afecta com pensem, sentim, actuem i ens relacionem amb els altres. No és només 'no estar malalt', sinó ser capaç de gestionar l'estrès i la vida quotidiana."
- Emfatitzar:
 - "Tots tenim salut mental i n'hem de tenir cura."

3. Tancament ràpid:

- Pregunta final voluntària:
 - "Quina idea nova us emporteu sobre la salut mental?"



Punts clau per al professor

- Mantingueu el diàleg general, no personal. L'objectiu és obrir el tema, no aprofundir en experiències individuals.

A2 Activitat 2: Què influeix en la meva salut mental? (15 - 20 minuts).

Ajusteu-ho segons la mida del grup i el clima de l'aula.

1.2.1 Objectiu:

1. Identificar factors interns i externs que influeixen en el benestar mental.

Materials

- ☐ Pissarra o pantalla
- ☐ Retoladors
- ☐ (Opcional) Notes adhesives (Post-its)

1.2.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. Introducció: Explicar

- *"La salut mental es veu afectada per les coses que vivim, pensem i sentim cada dia."*
- Preguntar:
 - "Quines coses influeixen en com us sentiu mentalment i emocionalment?"

2. Pluja d'idees (Brainstorming):

- A la pissarra, crear dues columnes:

Factors que ajuden

Factors que dificulten.

- Exemples per disparar idees: son, xarxes socials, amistats, pressió acadèmica, activitat física, conflictes, expectatives.

3. Mini-activitat opcional:

- Cada alumne identifica:
 - 1 cosa que millora el seu benestar.
 - 1 cosa que el dificulta.
 - 1 cosa que li agradaria millorar.
- (Poden pensar-ho o escriure-ho en notes adhesives).

4. Síntesi del docent:

- Tancar destacant:
 - *"La salut mental no depèn d'una sola cosa, sinó d'un conjunt d'elements que podem aprendre a reconèixer."*

Punts clau per al professor

- Evita que la conversa es torni clínica o personal. Si sorgeix algun tema sensible, continua amb l'activitat i gestiona'l fora de l'aula.

A3 Activitat 3: PÒSTER — Factors que influeixen en la salut mental

(20 - 25 minuts). Ajusteu-ho segons la mida del grup i el clima de l'aula.

1.3.1 Objectiu:

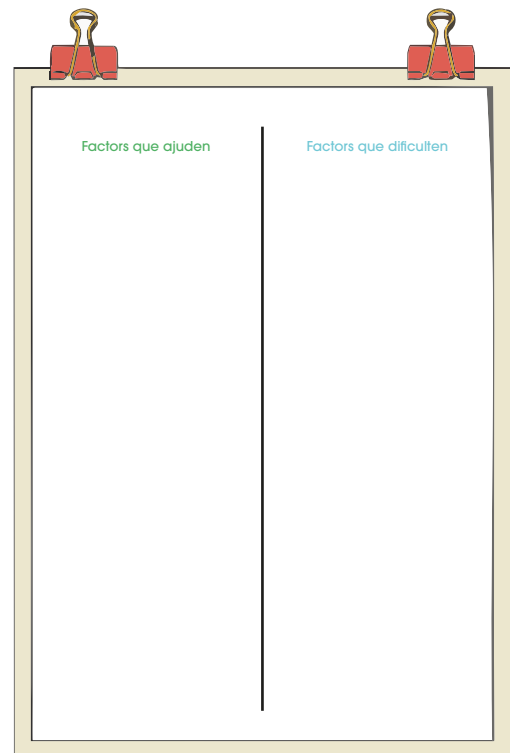
1. Que l'alumnat **organitzi visualment** els factors que influeixen en la salut mental i **consolidi el que s'ha treballat** en les activitats anteriors.

Materials

- ☐ Paper d'embalar / cartolina gran (1 per grup)
- ☐ Retoladors / llapis de colors
- ☐ Taules per al treball cooperatiu
- ☐ Cinta adhesiva o espai per penjar-los

1.3.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Organització en grups:**
 - Dividir la classe en grups de 3 a 5 alumnes.
2. **Instrucció clara:**
 - Explicar:
 - "Creareu un pòster sobre quines coses influeixen en la salut mental dels infants."
 - El pòster ha d'incloure, de manera senzilla:
 - Factors que ajuden
 - Factors que dificulten
 - (Poden fer servir paraules, dibuixos, símbols).
3. **Treball cooperatiu:**
 - Temps de treball lliure guiat.
 - Passeja pels grups resolent dubtes sense dirigir el contingut.
4. **Presentació breu:**
 - Cada grup explica el seu pòster en 1-2 minuts.
 - No hi ha debat, només escolta.



Punts clau per al professor

- No busquis pòsters "bonics", sinó entenedors. El valor resideix a organitzar les idees, no en l'estètica.

A4

Activitat 4: Tancament diari (10 minuts).

1.4.1 Objectiu:

1. Integrar l'aprenentatge i tancar la sessió de manera continguda.

Materials

- ☐ Pissarra o rotafoli
- ☐ Retoladors
- ☐ (Opcional) Notes adhesives

1.4.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. Reflexió guiada:
 - Plantejar
 - *"Quina idea important us emporteu avui sobre la salut mental?"*
 - Pots donar suport amb:
 - *"Hi ha alguna cosa que no haguéssiu considerat abans?"*
 - *"Per què és important parlar d'això a l'escola?"*
 - Anotar paraules clau a la pissarra: **benestar, emocions, estrès, suport, equilibri...**
2. Mini-dinàmica opcional:
 - *"Una paraula per tancar".*
 - Cada alumne diu o escriu una paraula que representi com se sent en acabar la sessió.
3. Missatge final del dia:
 - Reforçar en veu alta:
 - **Tots tenim salut mental.**
 - **Parlar sobre el benestar ajuda.**
 - **Cuidar la ment és tan important com cuidar el cos.**
 - Anticipar:
 - *"En la propera sessió, veurem què podem fer per cuidar-nos i gestionar l'estrès."*

Punts clau per al professor

- Assegura que el grup **acabi la sessió sentint-se calmat i regulat**. Observa possibles signes de malestar per a un seguiment posterior.

A1

Dia 2. Comestic jo i com estan els altres? (62 min de durada)

Activitat 1: Com em sento? (15 - 20 minuts). Ajusteu-ho segons la mida del grup i el clima de l'aula.

2.1.1 Objectiu:

1. Ajudar l'alumnat a prendre consciència del seu propi estat emocional i començar a anomenar-lo.

Materials

- ☐ Dibuixos dels deures voluntaris del Dia 1 (si s'han fet)
- ☐ Targetes d'emocions (opcional, molt recomanat)
- ☐ Text per a la meditació guiada A2.1
- ☐ Cadires en cercle

2.1.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Presentació de la tasca (si s'escau):**
 - Els infants mostren el seu dibuix de la necessitat i el grup intenta endevinar-la.
2. **Breu repàs:** necessitats i salut
 - Recordatori ràpid: **cos + ment**.
3. **Emocions bàsiques**
 - Pregunta oberta: *"Quines emocions coneixeu?"*
 - Clarificació: **totes les emocions són normals i útils.**
4. **Breu meditació**

Viatge emocional: una breu meditació

Seu o estira't còmodament, tanca els ulls suaument i respira profundament pel nas... i treu l'aire per la boca. Molta calma, molt relaxat/da.

Imagina que ara estàs fent un petit viatge dins teu. Estàs visitant el lloc on viuen els teus sentiments. Potser són com petits colors o núvols que pots veure, o com onades suaus que pots sentir.

Respira profundament un cop més... i treu l'aire. Sent com el teu cos es calma i es torna pesat. I ara, simplement, sent com et sents en aquest moment.

Pots percebre algun sentiment? Potser et sents feliç o entusiasmada en aquest moment. O potser una mica tranquil·la o cansada. Hi ha algun altre sentiment, com tristesa o potser ràbia?

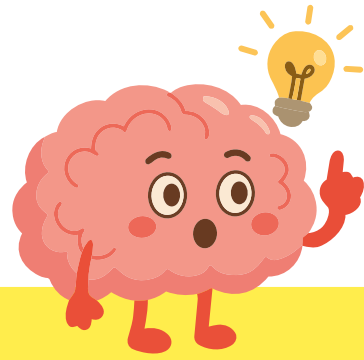
Recorda: **és completament normal tenir molts sentiments diferents**. No cal que els canviïs ni que els facis fora. Simplement mira'ls. Són com petits núvols al cel que vénen i se'n van.

Torna a respirar profundament i digues-te a tu mateix/a: **"Reconec els meus sentiments. Tots tenen permís per estar aquí"**.

Quan estiguis a punt, obre els ulls a poc a poc i torna a la sala amb un somriure suau.

5. Ronda curta

- En una frase: "*Ara mateix em sento...*"
- (Poden fer servir targetes o dir "passo").



Punts clau per al professor

- No forçis la verbalització. L'observació també forma part de l'aprenentatge.

A2

Activitat 2: Com es poden sentir els altres? (20 - 25 minuts).

2.2.1 Objectiu:

1. Desenvolupar la capacitat d'**interpretar emocions en els altres**, entenent que no sempre encertem.

Materials

- ☐ Full de dibuix (1 per alumne/a)
- ☐ Llapis o retoladors

2.2.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Activitat individual**
 - Pintar el dibuix lliurement.
2. **Debat grupal guiat**
 - Preguntes clau:
 - "Què veieu en el dibuix?"
 - "Creieu que sempre sabem com se senten els altres?"
 - "Ens equivoquem de vegades?"

Punts clau per al professor

- No sempre sabem com se sent una altra persona: **preguntar amb respecte és un acte de cura.**



A3

Activitat 3: Per què de vegades em sento malament? (10 - 12 minuts).

2.3.1 Objectiu:

1. **Normalitzar el malestar emocional i connectar** les emocions amb les necessitats.

Materials

- ☐ Cadires per a parelles

2.3.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Pensar:** pensar en silenci.
2. **Compartir en parelles:** compartir amb un company o companya.
3. **Compartir amb el grup:** posada en comú voluntària.
 - Preguntes guia:
 - "Quan va ser l'última vegada que em vaig sentir malament?"
 - "Què necessitava en aquell moment?"

Pensar

Pensar en silenci

Compartir en parella

- "Em vaig sentir malament quan em vaig barallar amb un amic i **necessitava parlar.**"
- "Em va passar quan estava trist i **necessitava companyia.**"
- "Em sentia nerviós i **necessitava que algú em calmés.**"

Compartir amb el grup

- "A vegades ens sentim tristos i **necessitem parlar amb algú.**"
- "Quan ens sentim malament, de vegades **necessitem ajuda d'un adult.**"
- "Molta gent ha dit que **necessitava sentir-se escoltada.**"

A4

Activitat 4: Tancament diari + Deures voluntaris (5 minuts).

2.4.1 Objectiu:

1. Tancar la sessió de manera continguda i preparar el Dia 3.

Materials

- ☐ No es requireixen materials

2.4.2. Activity Description:

1. Missatge del docent:
 - "A vegades no ens sentim bé, i això és normal. El més important és saber què ens ajuda."
2. Deures voluntaris:
 - Pensar, escriure o dibuixar:
 - "Què puc fer quan em sento malament?"



A1

Dia 3: Qui em pot ajudar? (90 min de durada)

Activitat 1: Qui em pot ajudar? (15 - 20 minuts).

3.1.1 Objectiu:

1. Que l'alumnat entengui que **existeixen diferents tipus d'ajuda** i que **demanar suport és normal** quan no ens sentim bé.

Materials

- ☐ Pissarra o pòster visible
- ☐ Retoladors
- ☐ Cadires en cercle

3.1.2. Activity Description:

1. **Pregunta disparadora:** El docent pregunta al grup
 - *"Qui coneix algú que vagi al metge quan li fa mal alguna cosa?"*
 - *"I qui demana ajuda quan alguna cosa no va bé al seu cap o al seu cor?"*
2. **Pluja d'idees grupal**
 - Els infants donen exemples i el docent els anota:
 - Família
 - Amics/gues
 - Equip docent
 - Metge/ssa
 - Psicòleg/dòloga
3. **Idea clau:**
 - Hi ha molts tipus d'ajuda i **tots són vàlids** depenent de la situació.

Punts clau per al professor

- Mantingues les respostes en un nivell general, sense experiències personals.

A2

Activitat 2: La meva Targeta d'Ajuda (15 - 20 minuts).

3.2.1 Objectiu:

1. Que l'alumnat identifiqui i registri la seva **xarxa personal de suport**.

Materials

- ☐ Targetes petites o cartolina gran (1 per alumne/a)
- ☐ Retoladors o llapis de colors

3.2.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Creació de la targeta**
 - Cada alumne/a crea la seva pròpia "Targeta d'Ajuda".
 - A la part davantera: "La meva Targeta d'Ajuda".
 - A la part del darrere: Han d'escriure o dibuixar 3 persones de confiança a qui poden recórrer (ex: la mare, un mestre, una amiga).
2. **Breu reflexió**
 - Explicar que aquesta targeta és personal i que la poden guardar en un lloc segur (estoig, carpeta).
 - Recordar-los: "*Aquestes persones són el vostre equip de suport.*"



A3 **Activitat 3: Com ajudem algú que no es troba bé?** (15 - 20 minuts).

3.3.1 Objectiu:

1. Reflexionar sobre com donar suport als altres de manera respectuosa i entendre els límits del que un infant pot fer.

Materials

- ☐ Targetes amb preguntes
- ☐ Fulls de paper i retoladors

3.3.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. Treball en petits grups (3-5 alumnes)
2. Preguntes per debatre junts
 - *Com sé si algú necessita ajuda?*
 - *Quan pot ajudar un amic o amiga?*
 - *Quan és millor avisar un adult?*
 - *Què és el que no ajuda?*
3. Discussió grupal
 - Cada grup comparteix una idea.

Què puc fer si veig algú que sembla sentir-se sol?

Com puc mostrar que m'importa sense envair el seu espai personal?

Com puc ajudar si algú no sap com demanar ajuda?

Què puc fer si algú se sent enfadat o frustrat?

A4

Activitat 4: Role-play — Practiquem com ajudar (15 - 20 minuts).

Ajusteu-ho segons la mida del grup i l'ambient de l'aula.

3.4.1 Objectiu:

1. Practicar com actuar quan algú necessita suport i reconèixer quan cal demanar ajuda a un adult.

Materials

- ☐ Targetes amb situacions
- ☐ Espai per a la representació (role-play)

3.4.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. Escenaris senzills, per exemple:
 - Un company està trist i no vol jugar.
 - Una amiga està preocupada.
 - Algú plora després de l'estona de pati.
2. Breu representació
 - Cada grup mostra com actuaria.
3. Retorn ràpid del grup
 - Què ha ajudat?
 - Què no ha ajudat?

Algú enpessa i es fa mal al genoll. Com reacciones?

Un amic està nerviós per una presentació a classe. Com l'animes?

Veus un amic sol a l'hora del pati. Què fas?

Algú s'està molestant i cridant sense motiu aparent. Com reacciones?

Un company de l'equip se sent exclòs durant un joc. Com l'ajudes?

Et dones compte que una amiga està disgustada perquè ha perdut una cosa important. Què li dius?

A5

Activitat 5: Cloenda del mòdul (5 - 10 minuts).

3.5.1 Objective:

1. Tancar el mòdul amb un missatge de seguretat i cura.

Materials

- ☐ No es requereixen materials

3.5.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. Missatge final del mestre/a:
 - Tots necessitem ajuda de vegades
 - Demanar ajuda és cuidar-se d'un mateix
 - Podem ajudar-nos els uns als altres
 - No estem sols
2. Pregunta final opcional:
 - "Què us emporteu d'aquest mòdul?"



AC1

Activitat Complementària 1

Activitat 1: "El meu termòmetre emocional" (15 - 20 minuts).

4.1.1 Objectiu:

1. Ajudar l'alumnat a **identificar les seves emocions i la seva intensitat de manera visual**.

Materials

- ☐ Targeta amb un termòmetre dibuixat (1 per alumne/a)
- ☐ Llapis de colors
- ☐ Targetes d'emocions o una llista de paraules emocionals

4.1.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. Donar a cada alumne/a un termòmetre en blanc.
2. Demanar-los que triïn una emoció que hagin sentit avui: alegria, cansament, ràbia, nerviosisme, calma...
3. Indicar-los que pintin el termòmetre fins al nivell que representi la intensitat d'aquella emoció (de l'1 al 5).
4. A la part inferior, escriuen o dibuixen què els ha ajudat amb aquella emoció o què creuen que podrien fer.
5. Preguntes de reflexió:
 - "Què t'ha ajudat a baixar o pujar el teu termòmetre?"
 - "De què t'has adonat en assignar nivells a la teva emoció?"
6. Aquesta activitat promou la **consciència emocional, l'autoregulació i el llenguatge emocional**.

AC2

Activitat Complementària 2: "La roda de suport de la classe" (20 minuts).

4.2.1 Objectiu:

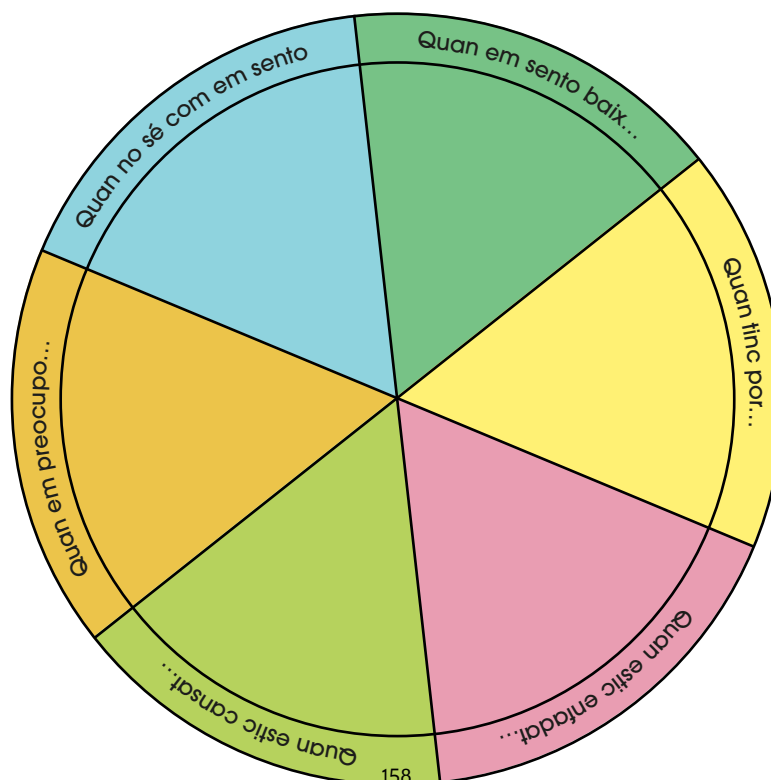
1. Identificar a qui poden demanar ajuda i enfortir la comunitat del grup.

Materials

- ☐ Una cartolina gran
- ☐ Retoladors
- ☐ Adhesius o targetes petites

4.2.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. Dibuixar una roda dividida en seccions en una cartolina gran:
 - "Quan estic trist/a..."
 - "Quan tinc por..."
 - "Quan estic enfadat/da..."
 - "Quan estic cansat/da..."
 - "Quan estic preocupat/da per alguna cosa..."
2. Cada alumne/a rep un adhesiu o targeta i escriu: **una persona de la classe o una acció** que podria ajudar-lo en aquell cas.
 - Enganxen les seves targetes a la secció corresponent.
 - Es llegeix en grup per **visualitzar les xarxes de suport disponibles**.
3. Preguntes de reflexió:
 - "A qui pots recórrer en el nostre grup?"
 - "Com podem ser una classe que es cuida mútuament?"
4. Aquesta activitat enforteix el **sentiment de pertinença**, l'empatia i el suport mutu.



Llista de materials per a totes les activitats

Dia 1: Salut i necessitats

1.1 Normes de seguretat emocional

- ☐ Cartolina o pissarra
- ☐ Retoladors
- ☐ Llista de normes (es pot imprimir o escriure a la pissarra)

1.2 Conversa: Què influeix en la meua salut mental?

- ☐ Pissarra o plafó
- ☐ Guix o retoladors
- ☐ Post-its (opcional)

1.3 Pòster: Factors que influeixen en la salut mental

- ☐ Cartolines (1 per grup)
- ☐ Retoladors
- ☐ Llapis de colors
- ☐ Taules organitzades per a treball cooperatiu
- ☐ Cinta adhesiva o espai per penjar els pòsters

1.4 Resum diari

- ☐ Pissarra blanca o flipchart
- ☐ Marcadors
- ☐ Post-its (opcional)

Dia 2: Comestic jo i com estan els altres?

2.1 Com em sento?

- ☐ Dibuixos dels deures voluntaris del Dia 1 (si s'han fet)
- ☐ Targetes d'emocions (molt recomanable)
- ☐ Text per a la meditació guiada de l'activitat 2.1
- ☐ Cadires en cercle

2.2 Com es poden sentir els altres?

- ☐ Full de dibuix (1 per alumne/a)
- ☐ Llapis o retoladors de colors

2.3 Per què de vegades em sento malament?

- ☐ Cadires per a treball en parelles

2.4 Resum diari + Deures voluntaris

- ☐ No requereix material específic

Dia 3: Qui em pot ajudar?

3.1 Qui em pot ajudar?

- ☐ Pissarra o pòster visible
- ☐ Retoladors
- ☐ Cadires en cercle

3.2 La meva targeta d'ajuda

- ☐ Targetes petites o cartolines (1 per alumne/a)
- ☐ Retoladors o llapis de colors

3.3 Com ajudem algú que no està bé?

- ☐ Targetes de preguntes per al treball en grup
- ☐ Fulls per anotar idees
- ☐ Retoladors
- ☐ Taules o cadires per a grups de 3-5 alumnes

3.4 Role-play: Practiquem com ajudar

- ☐ Targetes amb situacions / escenaris
- ☐ Espai lliure per representar les escenes

3.5 Resum del mòdul

- ☐ No requereix material específic

Activitats complementàries

4.1 El meu termòmetre emocional

- ☐ Targeta amb un termòmetre dibuixat (1 per alumne/a)
- ☐ Llapis de colors
- ☐ Targetes d'emocions o llista de paraules emocionals

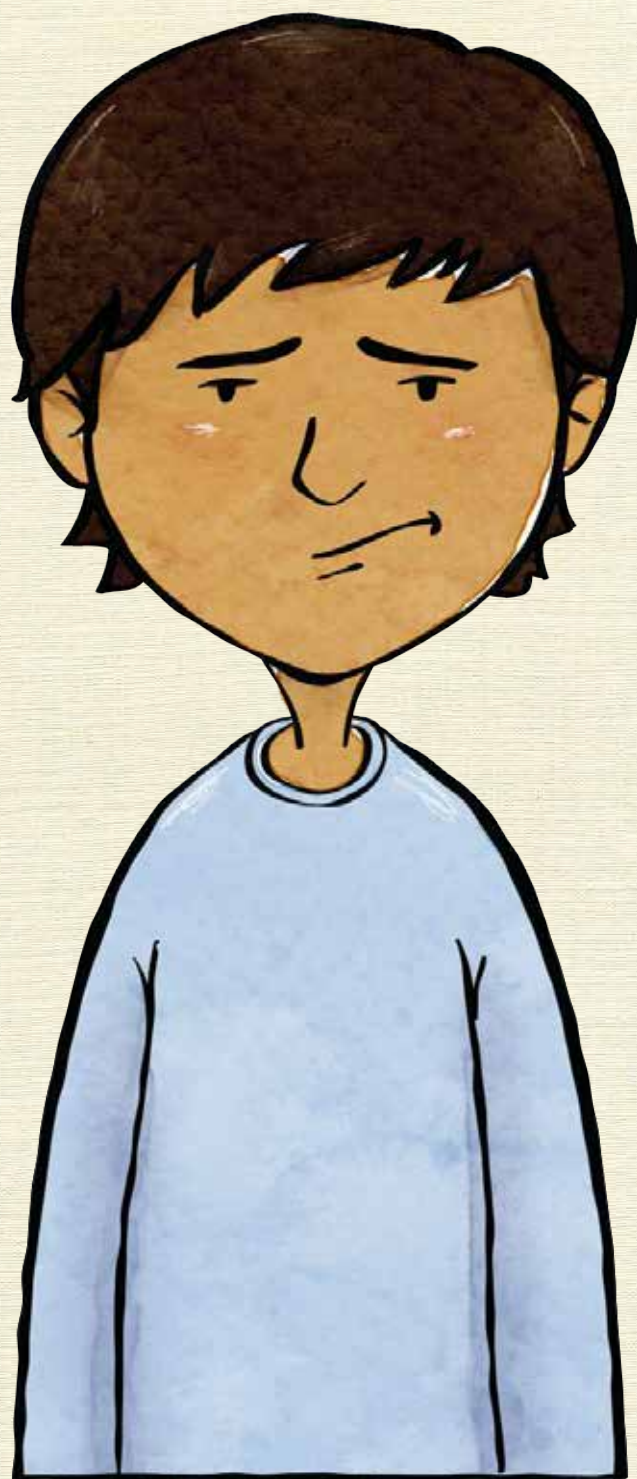
4.2 La roda de suport de l'aula

- ☐ Cartolines o fulls de paper grans
- ☐ Retoladors
- ☐ Espai per treballar en parelles o grups petits



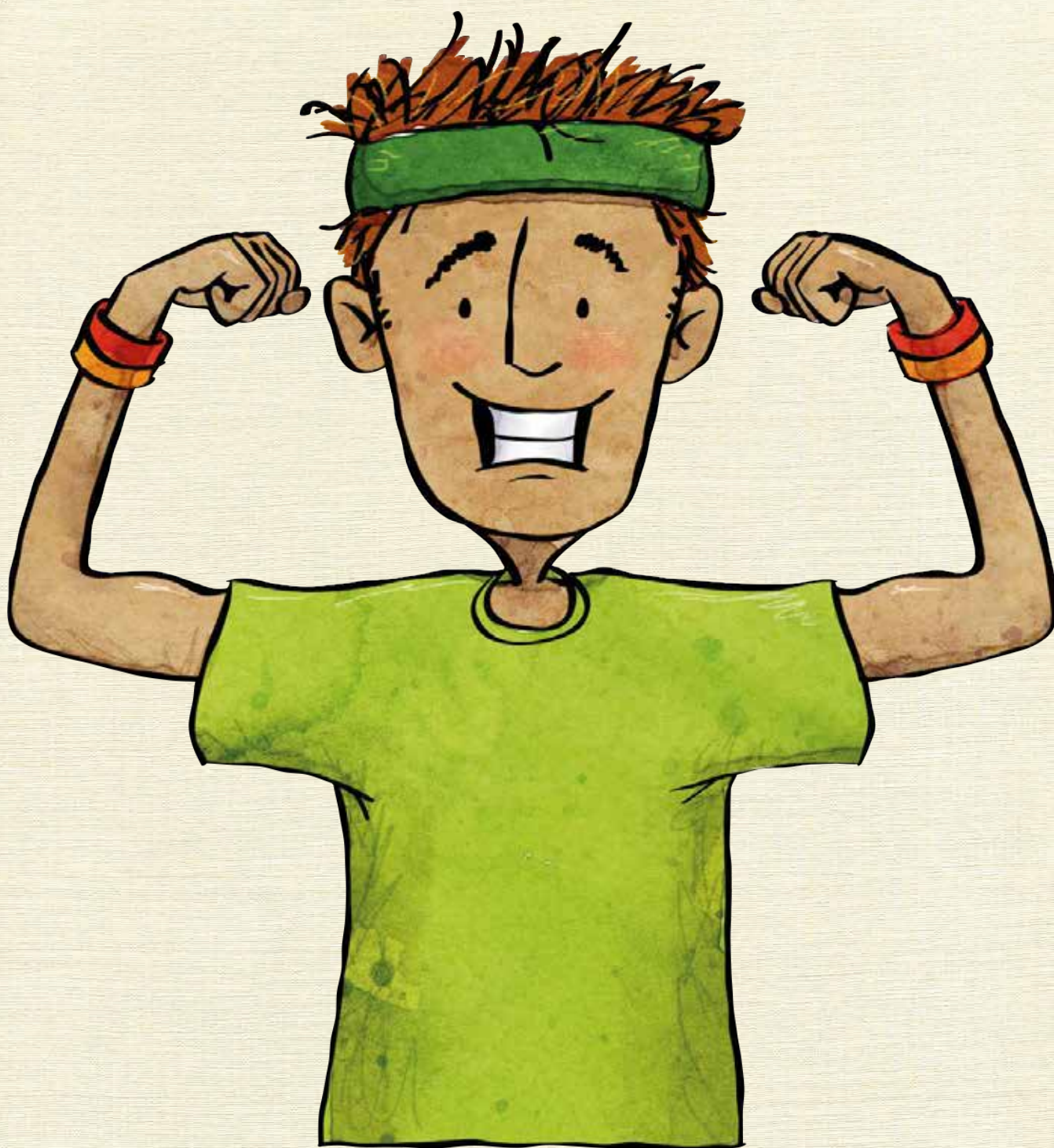
**Relaxat /
Relaxada**





Avorrit / Avorrida





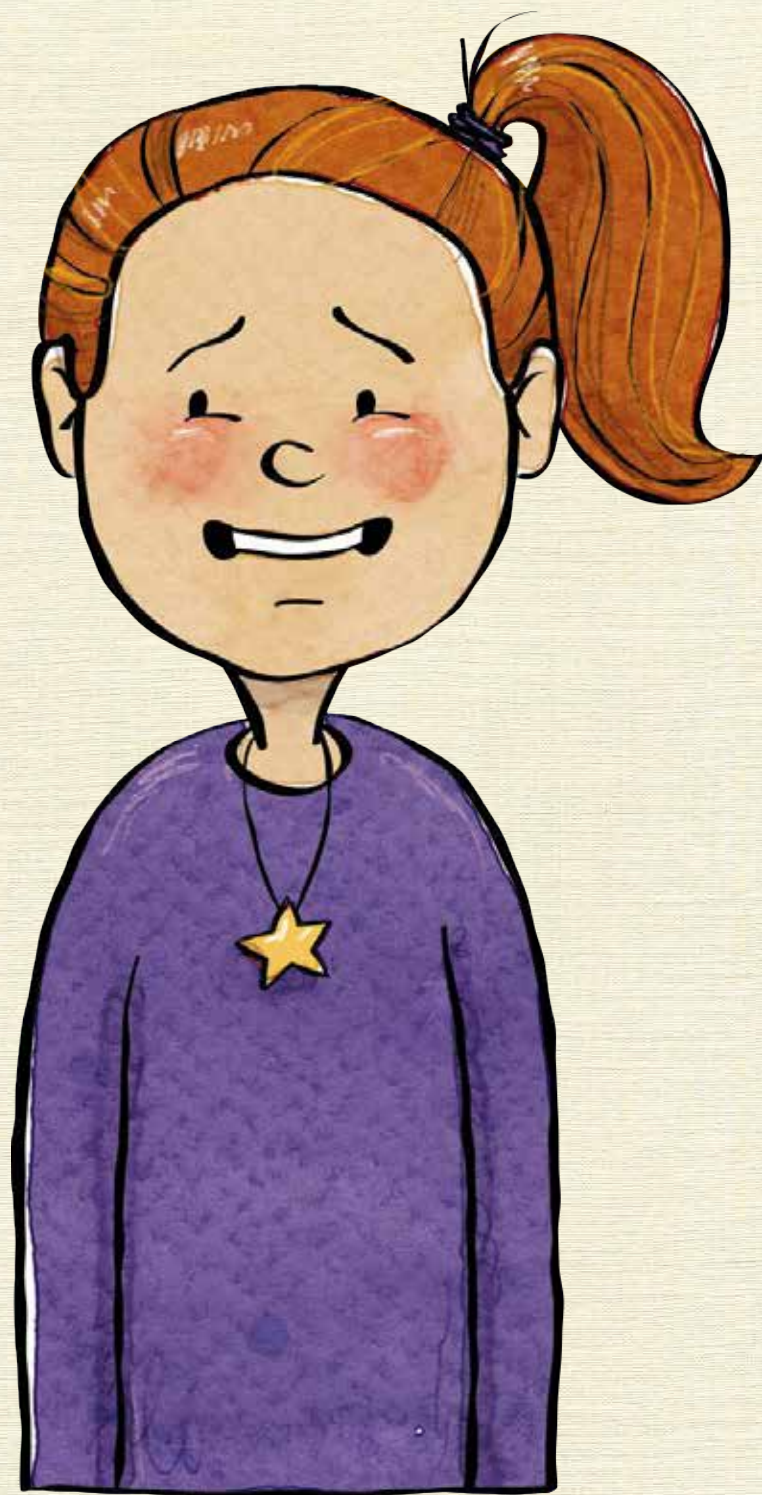
Fort / Forta





**Motivat /
Motivada**





**Avergonyit /
Avergonyida**





Ofès / Ofesa





Content / Alegre





Treballador /
Treballadora





Confós /
Confosa





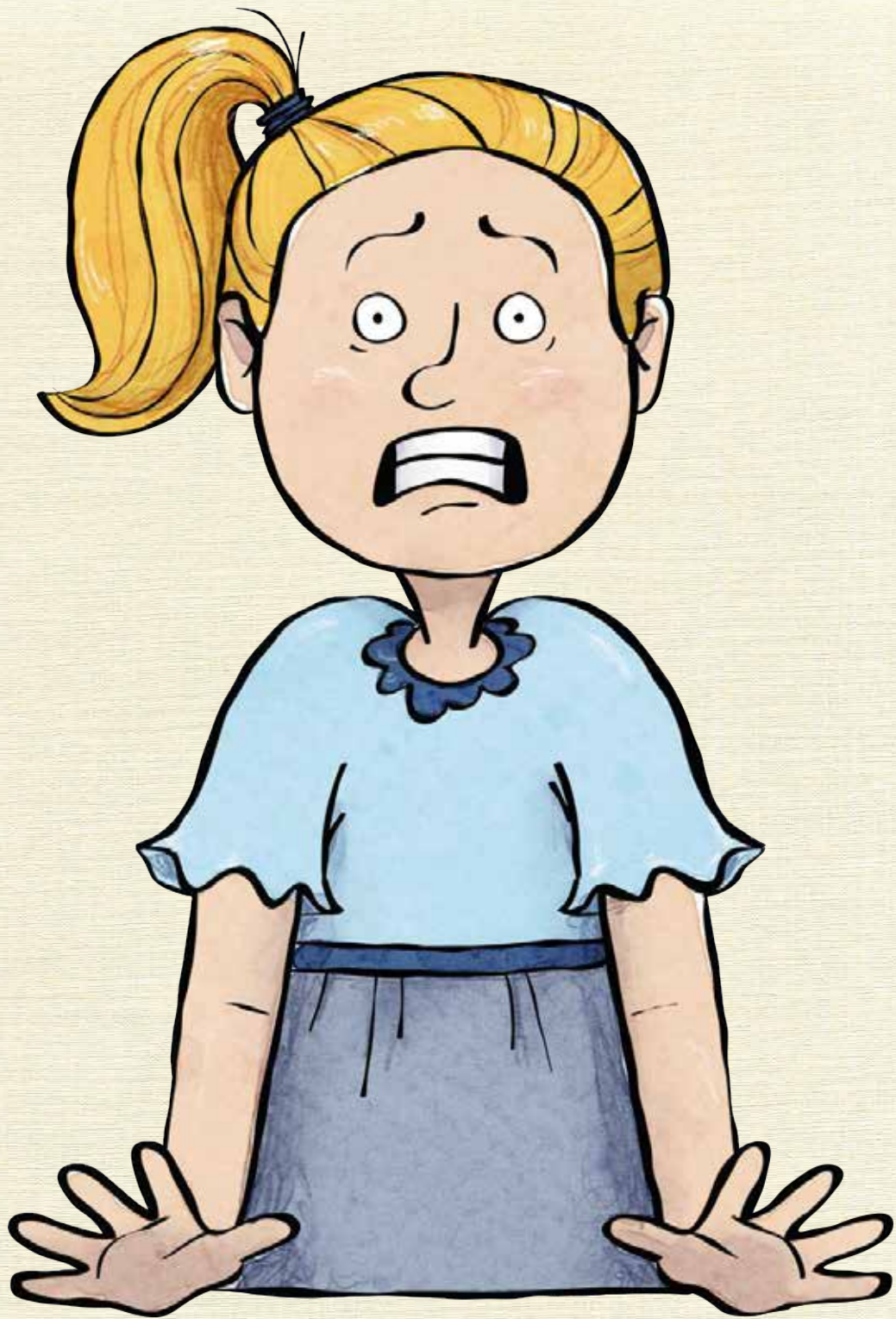
**Desperta /
Espavilat**





**Sorprès /
Sorpresa**





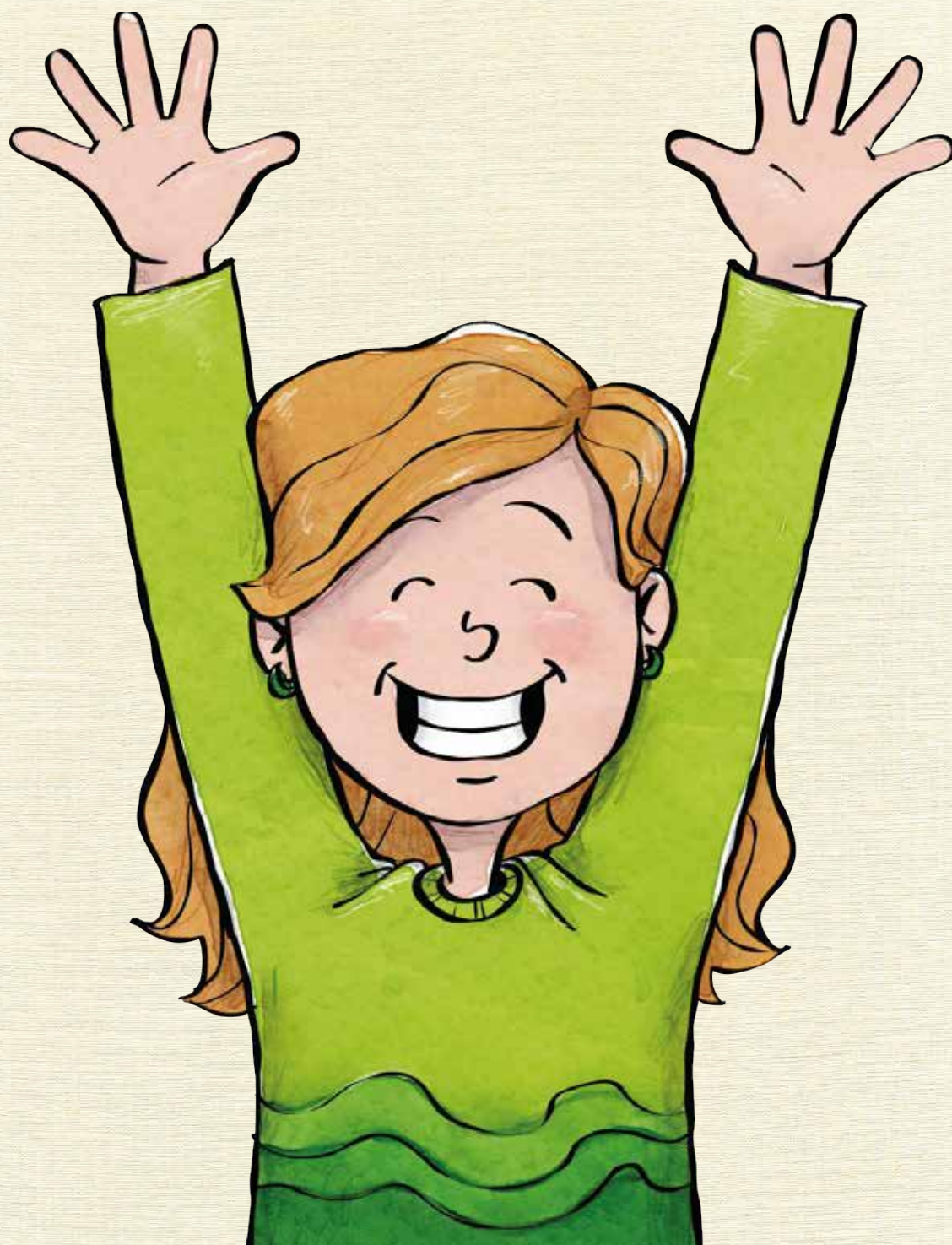
Anxiós / Anxiosa





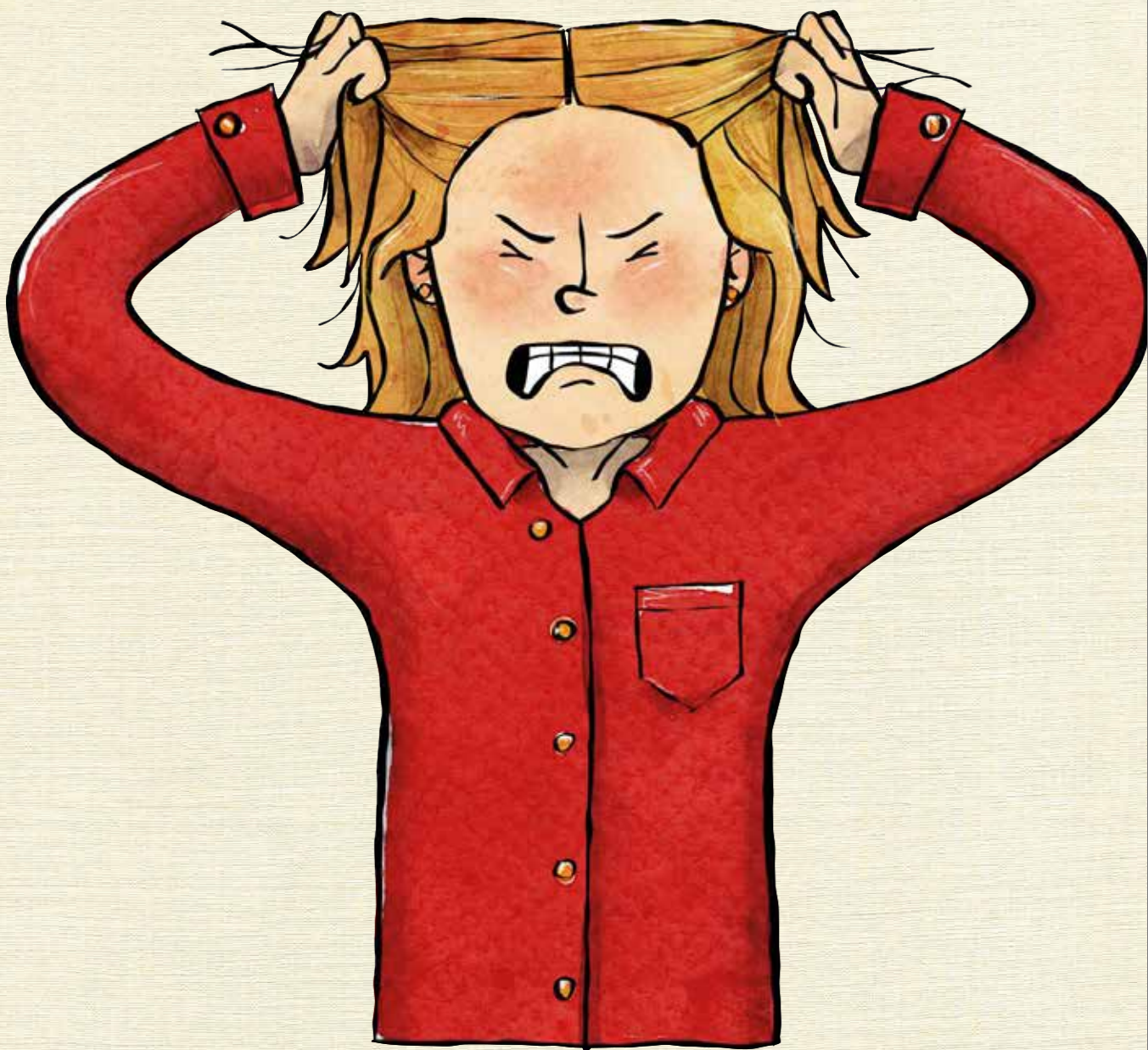
Orgullós /
Orgullosa





Entusiasta





**Frustrat /
Frustrada**





Exclòs / Rebutjat





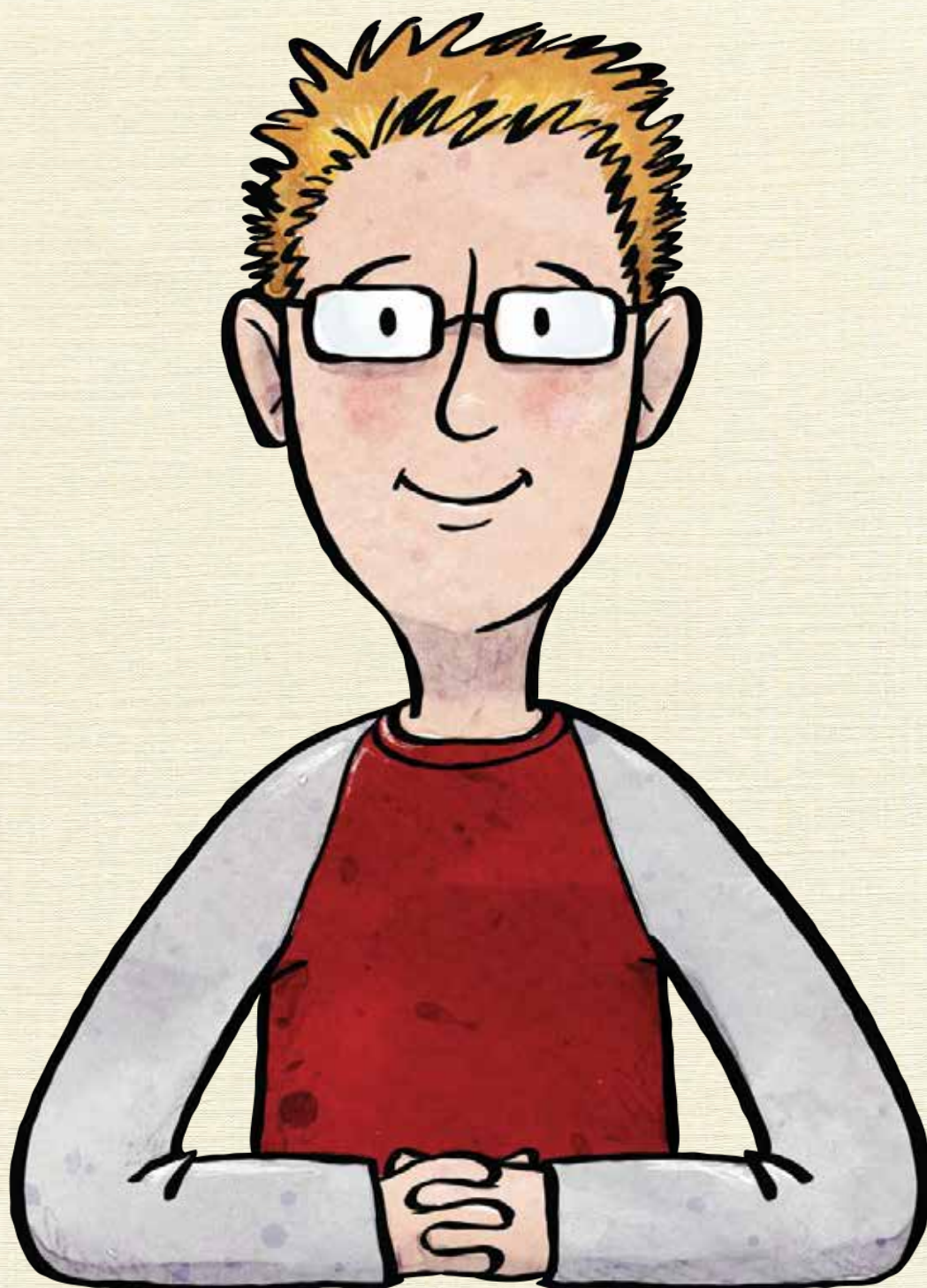
Cansat





Ximplet /
Poca-Solta





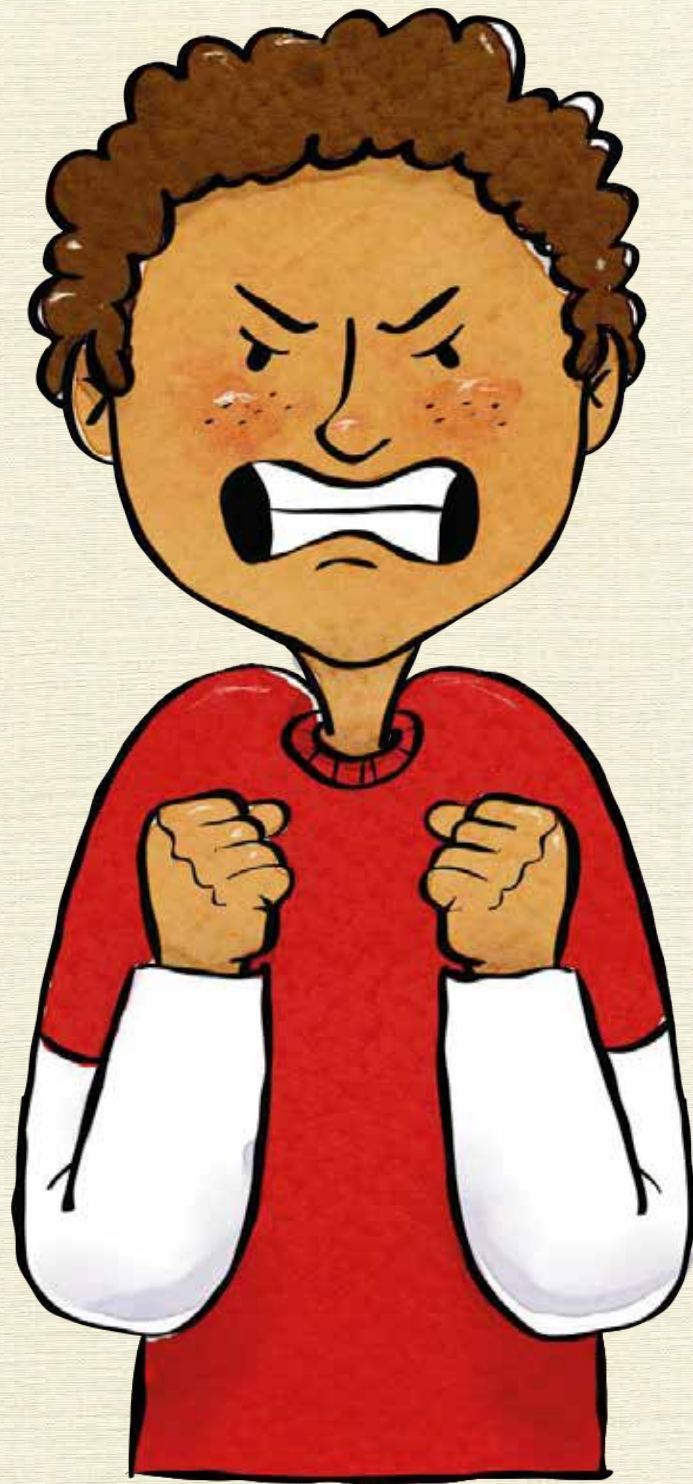
Atent / Atenta





Sa / Saludable





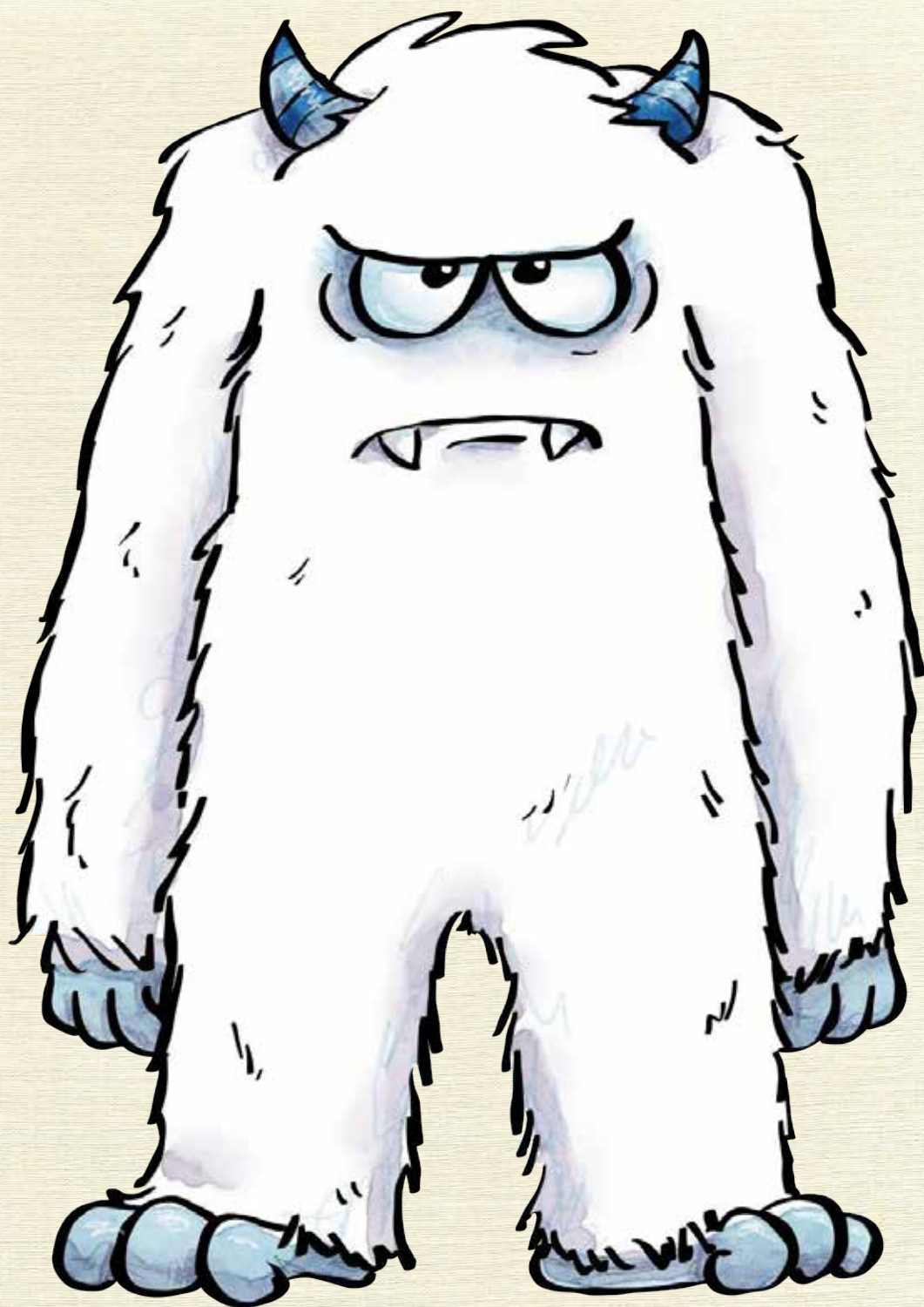
Enfadat





Astorat /
Meravellat





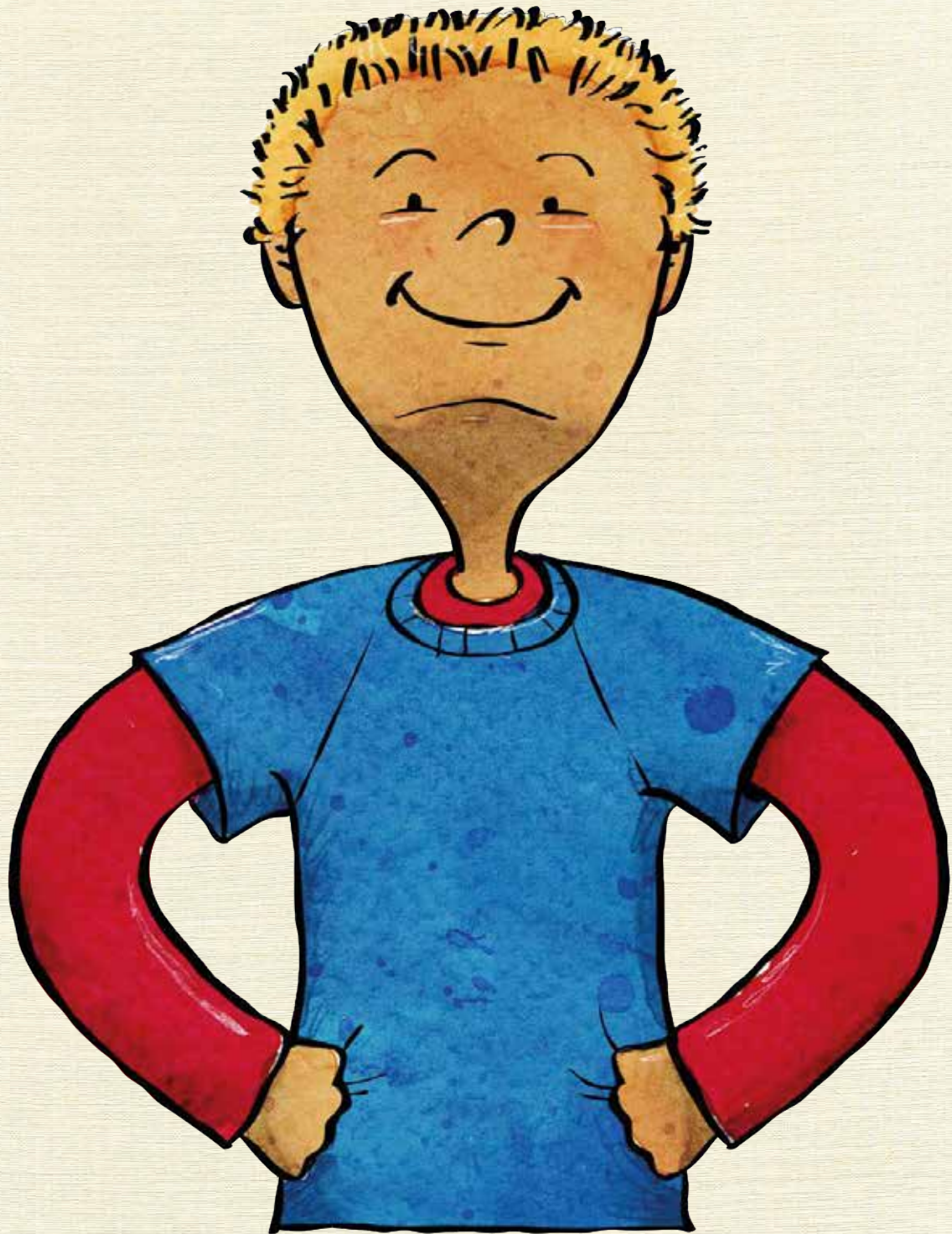
**Alguna cosa
estranya**





Enfadat / Enutjat





Valent / Valenta





Trist / Trista





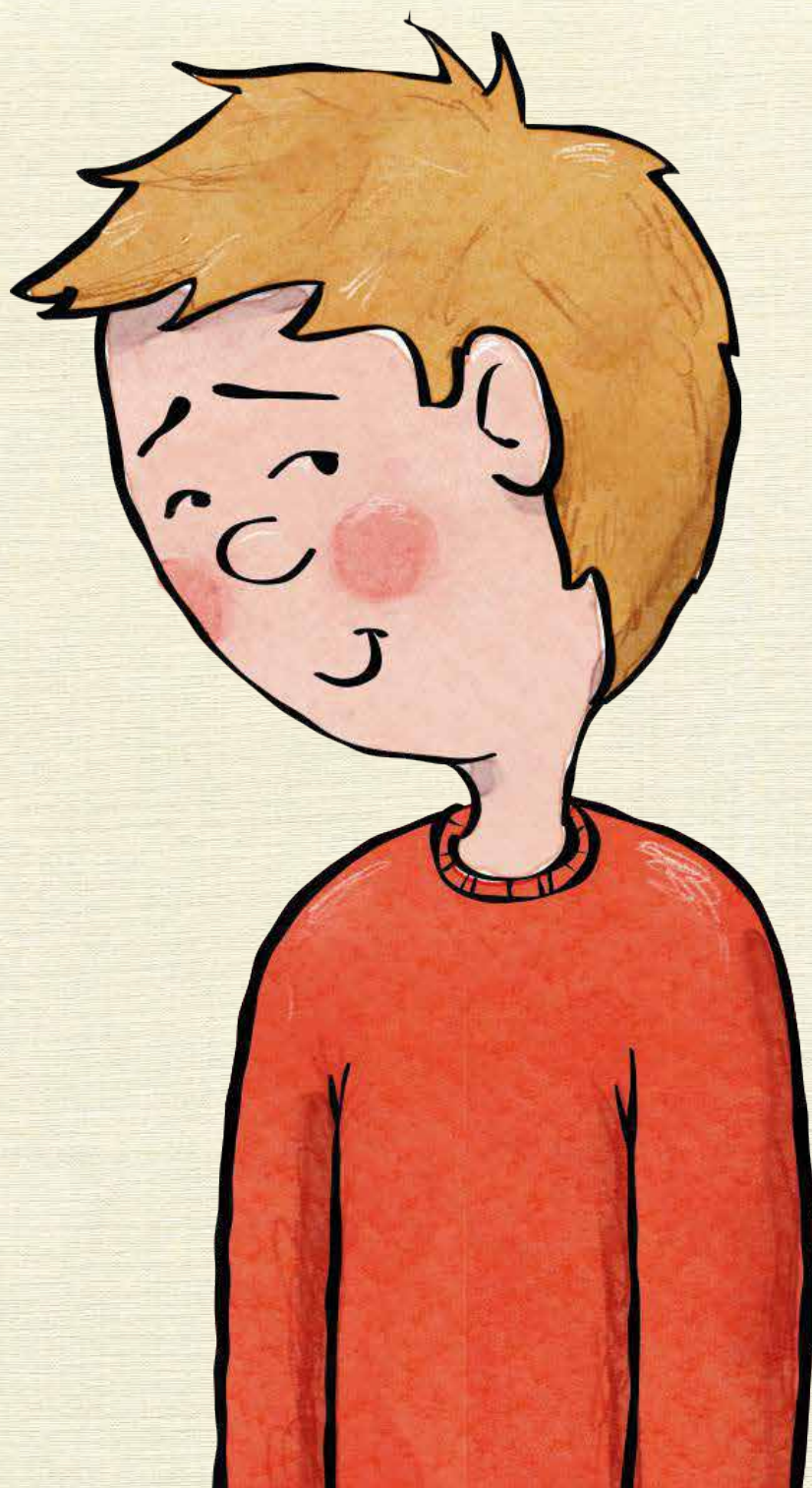
**Divertit /
Juganer**





**Nerviós /
Nerviosa**





Tímid / Tímida





Decebut /
Decebuda





Curiós / Curiosa





Assedegat (tinc
set)





Activitat 3 del dia 3: targetes de preguntes

Com puc notar si un amic està preocupat o nerviós?

Què puc fer si veig que algú es sent sol?

Com puc demostrar que m'importa algú sense envair el seu espai?

Què puc dir per animar algú que està desanimat?

Com puc ajudar si algú no sap com demanar ajuda?

Què puc fer si algú se sent enfadat o frustrat?

Com puc escoltar de veritat algú que m'explica els seus problemes?

Què puc fer si algú em demana ajuda però no sé com ajudar-lo?

Com puc ser un bon amic quan algú està espantat o preocupat?

Quins senyals puc buscar per saber que algú necessita suport?

Què puc fer si veig un amic que se sent rebutjat o exclòs?

Com puc ajudar algú que té por de cometre un error?

Què puc dir si un company sembla preocupat però no parla?

Com puc donar suport sense fer sentir malament l'altra persona?

Què puc fer perquè algú se senti segur i escoltat?

Activitat 4 del Dia 3 (imprimible): targetes de joc de rol

Dos amics estan discutint i tots dos se senten ofesos. Què fas per ajudar-los a resoldre el conflicte?

Un amic sembla content en públic, però notes que està preocupat i trist en secret. Què pots fer per ajudar-lo?

Un company diu "no m'importa res" i s'aparta del grup. Què pots fer tu?

Un company està trist i no vol jugar. Què fas?

Un amic està molt preocupat per alguna cosa. Què li dius?

Algú està plorant després de l'esbarjo. Com pots ajudar?

Un infant s'enfada i marxa del grup. Què faries?

Veus un amic que està sol durant l'esbarjo. Què fas?

Algú enpenta i es fa mal al genoll. Com reacciones?

Un company se sent insegur abans d'un examen. Què li dius?

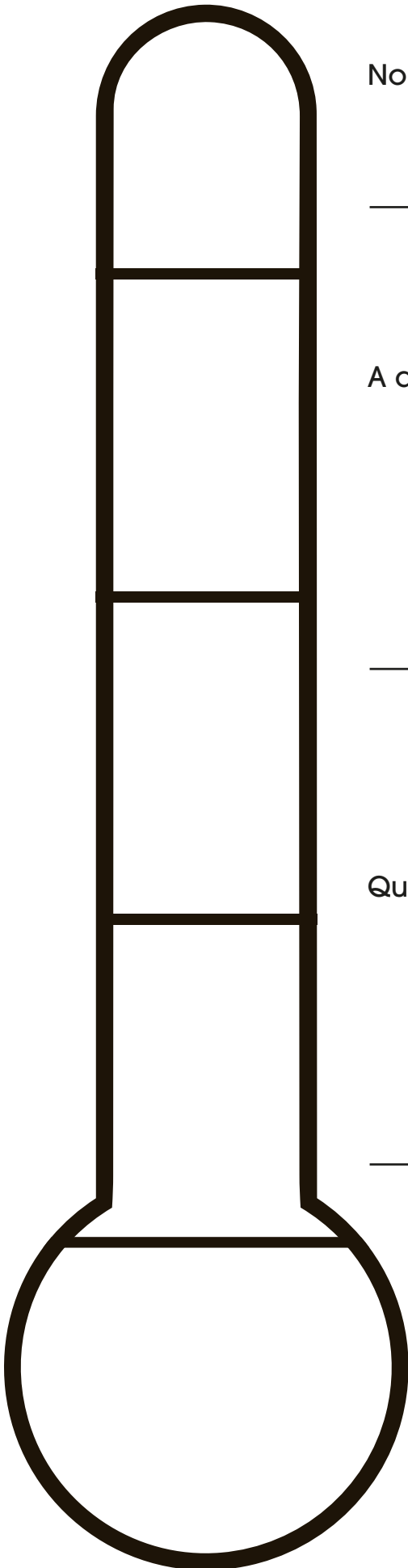
Un amic està nerviós per una presentació a classe. Com l'animas?

Un company se sent rebutjat en un joc d'equip. Com l'ajudes?

Un amic se sent sol perquè no sap amb qui jugar. Com li dones suport?

Algú està molest i crida sense cap motiu aparent. Com reacciones?

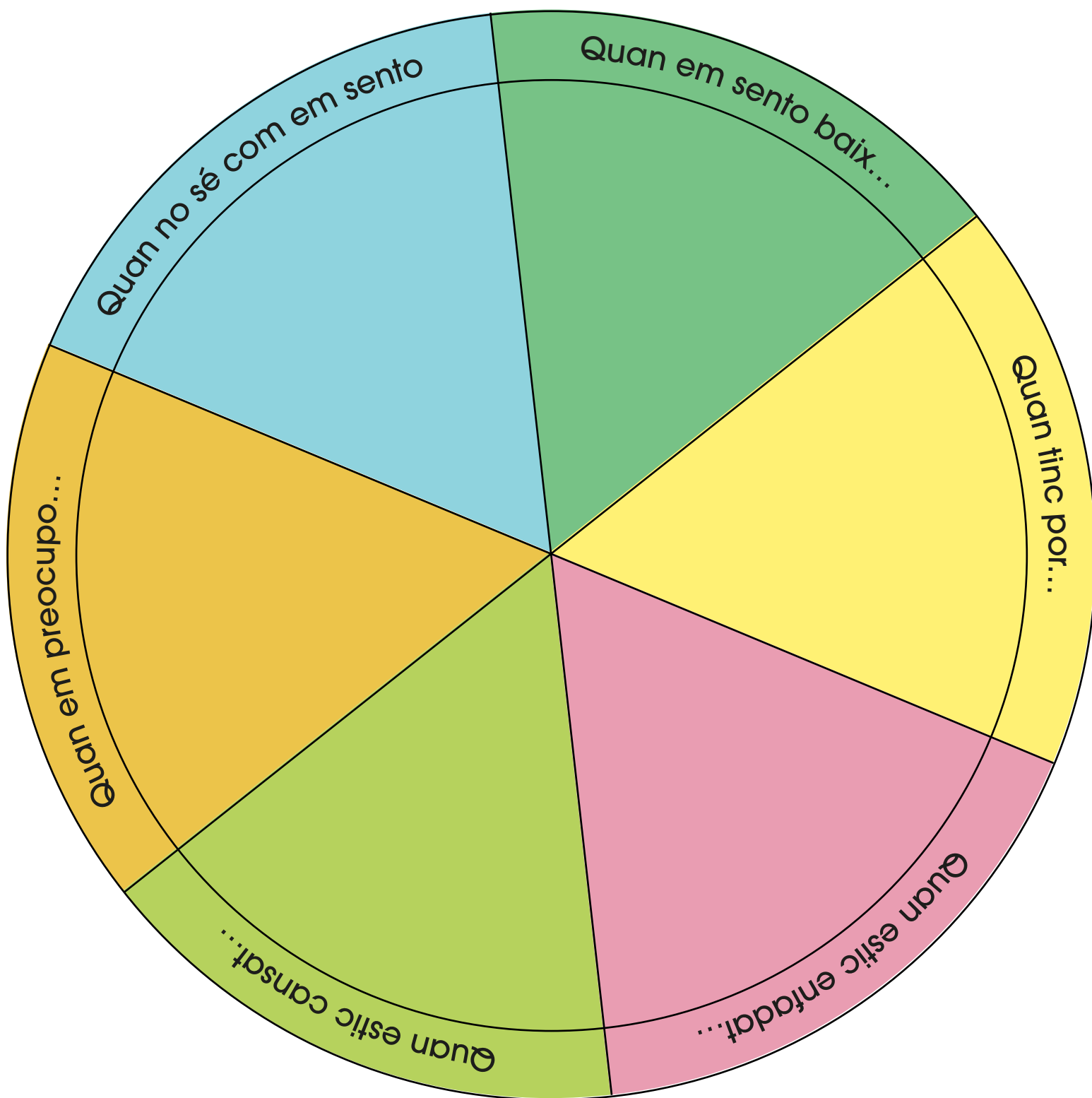
Veus que un amic està trist perquè ha perdut una cosa important. Què li dius?



Nom de l'emoció

A qui et pots adreçar per demanar ajuda?

Què t'ha ajudat a baixar o a pujar la temperatura?



Taller “Assetjament escolar”

Guia del professorat



Educació Primària

INTRODUCCIÓ

L'assetjament escolar i el ciberassetjament afecten significativament la vida escolar i emocional dels infants. Aquest mòdul està dissenyat per **conscienciar, identificar rols i generar estratègies col·lectives** que permetin a l'alumnat entendre què és l'assetjament, com es manifesta i què poden fer per prevenir-lo o abordar-lo.

Al llarg de les sessions, l'alumnat **participarà en jocs, dinàmiques de grup, contes i debats** que els ajudaran a reconèixer l'impacte de les paraules i les accions tant a l'aula com en entorns digitals. El mòdul pretén reforçar la **empatia, la responsabilitat compartida i la cohesió de grup**, oferint un espai segur per parlar d'experiències i reflexions.

Objectius

- **Entendre què és l'assetjament** a partir d'una definició clara (Olweus) i distingir-lo de conflictes puntuals.
- Identificar els **rols en l'assetjament** (víctima, agressor/a, seguidors, observadors, defensors i el paper del grup/classe).
- **Reconèixer les emocions i conseqüències** en situacions d'assetjament.
- **Reflexionar sobre el ciberassetjament**, les seves característiques (anonimat, disponibilitat, abast i facilitat) i les seves conseqüències emocionals i legals.
- **Desenvolupar estratègies de prevenció i resposta**, tant individuals com col·lectives, mitjançant un pacte de classe.
- Promoure un **clima de respecte i confiança**, amb missatges positius i reconeixement mutu.



Les idees que compartim en aquest taller són simplement suggeriments sobre com podríeu utilitzar el material. No dubteu a adaptar-lo a les vostres necessitats: podeu dividir el taller en dues parts, estendre'l al llarg de diversos dies o completar-lo tot en una sola sessió — el que millor us funcioni. Coneixeu els vostres estudiants i el que els conven més.

De la mateixa manera, els materials es poden utilitzar tant en format imprès com digital, segons el que us sigui més convenient.

Key words

- Basic emotions
- Empathy
- Friendship
- Coexistence
- Respect
- Diversity
- Caring words
- Listening
- Mutual aid
- Conflict resolution
- Feeling safe
- Strengthening the group
- Kindness (Buen trato)
- Self-care
- Co-operative games

Expected results module 5

By the end of this module, it is expected that **students will recognise the importance of kindness** in school coexistence, develop skills to **interact based on respect and empathy**, and feel like an active part in the creation of a **safe and welcoming classroom**.

Key Guidelines for Teachers

- **Create a safe environment:** remember that **talking about bullying** may bring up personal experiences. Avoid putting a student in the role of victim or aggressor; always use symbolic resources (doll, cards, stories).
- **Use fictional or anonymous examples:** this helps to foster understanding without pointing to real cases in the class.
- **Observe the group carefully:** pay attention to silences, nervous laughter, or reactions that may reveal hidden experiences.
- **Manage time and energy:** alternate reflective activities with movement-based ones to maintain attention.
- **Involve families:** through the letter home or by sharing conclusions, encourage discussions about bullying to continue in the family environment.
- **Positive reinforcement:** close activities with recognition and support dynamics so that students leave with a constructive group experience.
- **Important: emphasize that cyberbullying is not a trivial matter;** it has serious consequences and can be a criminal offense. It is essential to teach students that they are not alone, that **they must speak to a trusted adult, and that it is useful to save evidence (screenshots, messages, photos) in case of a report.**

A1

Dia 1 – Assetjament en general (2h)

Activitat 1: Introducció i presentació

(Aproximadament 5 minuts) Adapta-ho al ritme i a les necessitats del teu grup.

1.1.1 Objectiu

1. Donar la benvinguda i explicar el funcionament del taller.
2. Crear un clima de confiança i obertura.
3. Introduir el tema de l'assetjament escolar.

Materials

- ☐ Aula amb cadires disposades en cercle.
- ☐ Pissarra/pissarra de paper (opcional).

1.1.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Col·locar les cadires en cercle.
2. Explicar el funcionament del taller:
 - Indica que hi haurà activitats, debats, pauses i un espai per a preguntes o comentaris.
 - Reforça que l'espai és segur per compartir idees i opinions, sempre amb respecte.
3. Introduir el tema:
 - “Avui treballarem *com volem tractar-nos a classe i què és l'assetjament.*”
4. Pregunta clau:
 - “*Què és l'assetjament?*”
 - Compartir la definició d'Olweus (repetició, durada i desequilibri de poder).
5. Reflexió breu:
 - “*L'assetjament pot fer emmalaltir una persona?*”

Punts clau per al professor

- Mantingueu l'explicació breu i clara per passar ràpidament a les activitats.
- Valideu totes les respostes inicials i utilitzeu un to amable que animi la participació (sense afegir nou contingut en aquesta fase).
- Si detecteu confusió sobre la definició, recordeu que s'ampliarà en l'activitat d'entrada posterior. (La definició completa es treballarà més endavant).



A2

Activitat 2: Ronda de presentació – Qualitats positives

(Aproximadament 10 minuts) **Adaptar segons el nombre d'alumnes.**

1.2.1 Objectiu

1. Fomentar la integració i la participació des de l'inici.
2. **Reconèixer i valorar les qualitats personals positives.**
3. Crear un clima de confiança que faciliti parlar de temes sensibles com el bullying.

Materials

- ☐ Espai per mantenir el cercle de cadires.

1.2.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. **Explicar la instrucció:**
 - "Ara ens presentarem d'una manera especial. Cada persona dirà el seu nom i una qualitat positiva que creu que té. Pot ser una habilitat, un tret de la seva personalitat o quelcom que li agradi de si mateix/a."
 - Exemples: "Sóc la Marta i sóc una bona amiga", "Sóc l'Àlex i se m'dóna bé dibuixar".
2. **Modelar la dinàmica:** comenci vostè com a docent per donar l'exemple, compartint el seu nom i una qualitat positiva real.
3. **Realitzar la ronda completa:** el torn va passant pel cercle fins que tothom s'hagi presentat.
4. **Opcional – Variació de reforç:** després que cada alumne digui la seva qualitat, el grup pot respondre amb un **gest senzill** de reconeixement (un aplaudiment curt, un polze amunt, un somriure).

Punts clau per al professor:

- Engresqui l'alumnat a ser específic i genuí amb les seves qualitats.
- Si un infant se sent incòmode o no sap què dir, suggereixi exemples senzills o doni-li temps per pensar.
- **Emfatitzi la importància de respectar i escoltar cada intervenció**, sense burles ni interrupcions.

Sóc l'Alan

Sóc un bon amic.

M'estimo
merèixer respecte

Sóc suficient, tal com sóc.

A3

Activitat 3: Joc de moviment – "Tots aquells que..."

(Aproximadament 10 a 15 minuts) Adaptar segons el nivell d'energia del grup.

1.3.1 Objectius

1. Dinamitzar el grup i crear un ambient lúdic.
2. Fomentar la interacció i el **reconeixement de similituds entre companys**.
3. Enfortir la cohesió de grup abans de tractar el tema de l'assetjament.

Materials

- ☐ Cadires per a tots els participants (una menys que el nombre d'estudiants).
- ☐ Espai ampli per moure les cadires i formar un cercle.

1.3.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. **Preparar l'espai:** col·loqui totes les cadires en cercle, mirant cap a dins. Deixi el centre buit. Hi ha d'haver **una cadira menys** que el nombre de participants.
2. **Explicar la instrucció:** un alumne es posa al centre i diu en veu alta una frase que comenci per "Tots aquells que..."
 - Exemples:
 - *"Tots aquells que tinguin un germà gran"*
 - *"Tots aquells que beguin llet per esmorzar"*
 - *"Tots aquells que portin vambes avui"*.
3. **Moviment:** tots els alumnes als quals se'ls apliqui la frase s'han d'aixecar i **canviar de lloc**.
4. **Nova ronda:** l'alumne que es quedi sense cadira va al centre i comença una frase nova.
5. **Continuar la dinàmica:** repetiu diverses rondes fins que tothom hagi tingut l'oportunitat d'estar al centre.

Punts clau per al professor:

- Eviti afirmacions que puguin generar burles o incomoditat (ex. trets físics, notes, etc.).
- Si és necessari, suggereixi frases neutres i positives per mantenir el clima alegre.
- **Observi la participació:** aquest tipus de dinàmica mostra afinitats dins del grup i **ajuda a detectar possibles exclusions**.



A4

Activitat 4: Joc de moviment - "Sí / No"

(Aproximadament 10 a 15 minuts) Adaptar segons el grup.

1.4.1 Objectius

1. Activar físicament el grup en un entorn lúdic.
2. Observar similituds i **diferències d'opinió entre l'alumnat**.
3. Reflexionar breument sobre actituds i creences relacionades amb el bullying.

Materials

- ☐ Gran cartell amb "SÍ."
- ☐ Gran cartell amb "NO."
- ☐ Àrea espaiosa a l'aula per moure's.

1.4.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. **Preparar l'espai**
 - Col·loqui el cartell del "SÍ" en un extrem de la classe i el del "NO" a l'extrem oposat.
2. **Explicar la instrucció**
 - *"Llegiré una sèrie de frases. Si hi esteu d'acord, aneu al costat del SÍ; si no, aneu al costat del NO. Si teniu dubtes, us podeu quedar al centre i explicar la vostra postura."*
3. **Presentar les frases al grup:**

01 "Si veig que es burlen d'un altre nen, prefereixo marxar."

- Per què prefereixes marxar?
- Perquè també et podrien burlar?
- Com podries protegir-te?

02 "Tinc por que a mi també em triïn si ajudo un altre nen."

- Explica breument aquesta idea si cal, reforçant que és una por comuna.

03 "Si ets un líder, tens dret a molestar els altres."

- Quina és la veritable tasca d'un líder?
- "Qui és el teu líder?"

04 "Si algú rep burles sovint i demana ajuda a un adult, és un busca-raons."

Expliqui la diferència entre xivar-se i demanar ajuda:

- **Demandar ajuda:** quan algú se sent malament i necessita suport.
- **Delatar:** quan ningú no pateix cap mal (p. ex., algú fa trapes en els deures o mastega xiclet a classe).

05 "Parlaria amb els meus pares o amb el meu mestre si em sentís incòmode o maltractat a classe."

- A qui et podries adreçar si no vols parlar amb els teus pares? (p. ex., professors, servei de suport escolar).

Emfatitza com n'és d'important parlar de les preocupacions perquè no es converteixin en un "nuc al ventre" i afectin la salut. A més, pregunta:

- **Pregunta opcional:** *«He vist algú de la meva classe que és constantment burlat o exclòs.»*
 - Normalitza la resposta: la majoria dirà que sí, cosa que demostra que el problema ens afecta a tots.

4. Diàleg breu

- Després de cada afirmació, convida 2-3 voluntaris a explicar per què han triat SÍ o NO.
- Mantingueu els intercanvis breus per poder cobrir diverses afirmacions.

5. Tancar l'activitat

- Resumeix amb una idea clau:
 - *Les opinions poden diferir, però el més important és reflexionar sobre quines actituds ens ajuden a cuidar-nos mútuament com a grup i a prevenir l'assetjament.*

Punts clau per al professor:

- Observi com se situen els alumnes i estigui atent a rialles o comentaris; poden revelar el clima del grup.
- **No forci les respostes:** l'opció de quedar-se al centre permet que els alumnes dubtosos també hi participin.
- Utilitzi les frases sobre bullying com a **oportunitats per aclarir malentesos.**

A5

Activitat 5: Input – Què és el bullying?

(Aproximadament 5 minuts) Adaptar segons la capacitat d'atenció del grup..

1.5.1 Objectiu

1. Explicar breument i clarament què significa l'assetjament escolar.
2. Identificar qui hi participa i **quins rols hi intervenen**.
3. Reflexionar sobre les conseqüències emocionals i col·lectives.

Materials

- ☐ Pissarra digital o pissarra blanca.
- ☐ Marcadors o guix.

1.5.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. **Pregunta d'obertura:**
 - "Què és el bullying? Què creieu que significa?"
2. **Definició clara:**
 - Presenti la definició de Dan Olweus:
 - "Un alumne és molestat o agredit quan un altre el molesta o el fereix de manera **repetida i al llarg del temps**."
 - Subratlla les dues idees clau: repetició i durada.
3. **Participants en el bullying:**
 - Expliqui que hi ha diverses figures:
 - Agressor,
 - Víctima,
 - Seguidors
 - Espectadors.
 - **Emfatitzi:**
 - "No hi ha espectadors passius: tothom qui mira influeix en la situació, ja sigui donant suport, rient o quedant-se en silenci."



4. Efectes en la classe

- Pregunta: «*Quin efecte té un cas d'assetjament escolar a la classe?*»
- Explica: genera estrès, empitjora el clima de la classe i, de fet, afecta tothom, no només la víctima.

5. Possibles motius:

- Pregunta: «*Per què algú assetja els altres?*»
- Explica algunes raons:
 - Avorriment.
 - Intent d'humiliar els altres per sentir-se més fort.
 - Problemes personals que es descarreguen sobre els altres.
 - Un fals sentiment d'alleujament temporal.

6. Sentiments implicats

- Reflexiona en veu alta i pregunta al grup:
 - "Com es sent la víctima?"
 - "Com se sent realment l'agressor?"
 - "I els qui estan mirant?"

7. Transició a la següent activitat

- "Ara que ja sabem què és l'assetjament escolar i com se senten les persones implicades, ho escoltarem a través d'una història."

Punts clau per al professor

- Mantingueu el to senzill i breu; aquesta activitat només té la finalitat de proporcionar un marc inicial.
- Reforça que l'assetjament no és un joc ni un problema només entre dues persones, sinó que afecta tota la classe.
- No mencioneu exemples personals dels alumnes: utilitzeu aquesta activitat només com a preparació per a la història següent.

A6

Activitat 6: Història "No vull anar d'excursió" – Identificar Rols en el Bull-ying (Aproximadament 30 a 40 minuts) Es pot ampliar si sorgeixen contribucions valuoses.

1.6.1 Objectius

1. Comprendre com sorgeix l'assetjament en situacions quotidianes.
2. **Identificar els diferents rols implicats** (víctima, agressor, seguidor, grup/classe).
3. Reflexionar sobre les emocions de cada personatge i possibles alternatives d'acció.

Materials

- ☐ Còpies impreses de la història "No vull anar a l'excursió".
- ☐ Pissarra o taula de pinya per recollir idees.
- ☐ Paper i bolígrafs per als grups.

1.6.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. **Presentació de la història**
 - Expliqui que llegirà una història que mostra com se sent un infant quan comença a patir assetjament escolar.
 - Adapti la història a les característiques de la seva classe si ho considera necessari.
 - Llegiu la història "No vull anar d'excursió" (impresa o des de la presentació del mòdul).
2. **Reflexió inicial en plenari**
 - Pregunti: **"Què ha passat en aquesta història? Quins personatges apareixen i què han fet?"**
 - Anoti les idees de l'alumnat a la pissarra.
3. **Identificació explícita de rols**
 - Pregunti: **"Qui apareix a la història i quin rol tenia cadascú?"**
 - Kim → Persona afectada (víctima).
 - Malik → Agressor.
 - Samu → Seguidor.
 - Després pregunti:
 - "Són aquests tres els únics implicats en l'assetjament?"
 - "Imagineu que aquesta història passés a la vostra classe... no tindria res a veure amb vosaltres?"
 - Guiï el grup a **identificar el rol que falta: el grup/classe com a part activa de la situació**, encara que no aparegui directament a la història.



4. Treball en grups petits

- Divideixi la classe en equips de 4-5 alumnes.
- Cada grup reflexiona i respon:
 - *Com se sent en Kim?*
 - *Què busca en Malik amb les seves accions?*
 - *Què fa en Samu i per què segueix en Malik?*
 - *Què podria fer la resta de la classe per canviar la situació?*

5. Posada en comú en plenari

- Cada grup comparteix les seves conclusions.
- El docent completa un diagrama a la pissarra amb els rols bàsics:
 - Víctima – Agressor – Seguidors – Espectadors – Defensors – Classe com a grup.

6. Tancament de l'activitat

- **Reforci la idea:**
 - *"En l'assetjament no només hi ha una víctima i un agressor. També hi ha seguidors, espectadors i tota la classe. Tothom té un rol i tothom pot fer alguna cosa per canviar la situació."*

Punts clau per al professor

- Utilitzi la història com a punt de partida per treballar la consciència de grup: **l'assetjament no pot existir sense un entorn que el permeti o l'aturi.**
- Eviti personalitzar massa: parlin en termes de rols, no de culpa individual.
- Reforci la idea que l'alumnat, com a grup, té un paper actiu en la creació d'un clima respectuós.

A7

Activitat 7: Siluetes Corporals – Emocions i Conseqüències del Bullying

(Aproximadament 30 minuts) **Adaptar segons l'edat i el nombre d'alumnes.**

1.7.1 Objectius

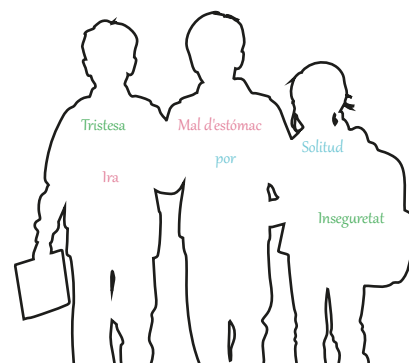
1. Expressar emocions relacionades amb l'assetjament de manera visual i creativa.
2. Comprendre les conseqüències emocionals i físiques per a les persones implicades.
3. Fomentar l'empatia en reconèixer com se senten els diferents rols.

Materials

- ☐ Grans rotlles de paper o cartolines.
- ☐ Marcadors de colors.
- ☐ Cinta adhesiva per enganxar les siluetes a la paret.

1.7.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. **Formar grups petits**
 - Divideixi la classe en equips de 4-5 alumnes.
 - Cada grup rep una cartolina o un full de paper gran.
2. **Dibuixar la silueta corporal**
 - Demani a un alumne que s'estiri sobre el paper perquè els companys puguin **marcar el contorn del seu cos**.
 - Això crea una silueta corporal a mida real.
3. **Assignar un rol per silueta**
 - A cada grup se li assigna un dels rols de la història:
 - Víctima (Kim).
 - Agressor (Malik).
 - Seguidor (Samu).
 - La classe/grup.
4. **Expressar emocions a la silueta:**
 - **Dins de la silueta**, els alumnes dibuixen o escriuen paraules que representin **què sent aquesta persona** en la situació d'assetjament.
 - **Fora de la silueta**, dibuixen o escriuen **quines conseqüències pot tenir aquest rol** en la seva vida diària (emocions, cos, relacions).
 - Exemples:
 - Dins de la silueta d'en Kim: tristesa, por, mal de panxa, solitud.
 - Dins de la silueta d'en Malik: poder, ira, desig de molestar els altres.
 - Silueta d'en Samu: inseguretat, pressió de grup, por al rebuig.
 - Silueta de la classe: indiferència, por a intervenir, responsabilitat compartida.



5. Posada en comú en plenari:

- Cada grup presenta la seva silueta corporal a la resta de la classe, explicant què han dibuixat a dins i a fora.
- El docent modera amb preguntes:
 - *"Què heu descobert en posar-vos en la pell d'aquest rol?"*
 - *"Quines emocions es repeteixen en tots els personatges?"*
 - *"Quines conseqüències pot tenir no actuar contra l'assetjament?"*

6. Reforçar la idea que tothom qui hi està implicat sent alguna cosa.

- Pregunti: *"Què pots fer tu?"*
- Utilitzi aquest exemple
 - *"Dibuixi a la pissarra: un peixet té por de ser menjat pel tauró, però si molts peixets uneixen forces, el tauró no té cap possibilitat. Així és com molts animals que viuen en grup es protegeixen els uns als altres."*
- Animeu a guardar les siluetes per penjar-les a la classe com a **recordatori visual del treball realitzat**.

Punts clau per al professor

- Eviti insults o dibuixos humiliants; guieu-los cap a una reflexió empàtica.
- Doni a cada grup prou temps per completar la seva silueta, però gestioni el temps perquè tots puguin presentar.
- Recordi: l'objectiu no és només identificar sentiments negatius, sinó també **reflexionar sobre què es podria fer de manera diferent per canviar aquests rols**.

A8

Activitat 8: Carta als pares – Compartir el que hem après (Aproximadament 15 a 20 minuts). Adaptar al ritme del grup.

1.8.1 Objectius

1. Connectar el que s'ha treballat a classe amb l'entorn familiar.
2. Fomentar la **reflexió personal sobre l'aprenentatge**.
3. Involucrar les famílies en la prevenció i detecció de l'assetjament.

Materials

- ☐ Fuelles de paper o plantilles de cartes.
- ☐ Llapis o bolígrafs.
- ☐ (Opcional) Sobre per portar la carta a casa.

1.8.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Explicar la dinàmica

- "Ara escriurem una carta als nostres pares o tutors. Volem explicar-los què hem treballat avui sobre l'assetjament, què hem après i per què és important."

2. Oferir una estructura simple (escriure-la a la pissarra com a guia):

- Salutació inicial.
- Una frase sobre què és l'assetjament escolar.
- Alguna cosa que hagi après avui.
- Per què crec que és important parlar d'aquest tema a classe.
- Comiat.
 - Exemple:
 - Benvolguts pare i mare,

Avui a classe hem après què és el bullying: quan algú molesta i exclou una altra persona de manera repetida i hi ha un desequilibri de poder.

Hem llegit una història i hem parlat de com se sent la víctima i també de com se senten els altres.

Crec que és important que en parlem a casa perquè així tots puguem ajudar a fer que ningú se senti malament a l'escola.

Amb estima, (nom).

3. Temps per escriure

- Permeti que cada alumne escrigui la seva pròpia carta.

4. Opcional – Compartir en grup

- Aquells que ho desitgin poden llegir part de la seva carta en veu alta.

5. Lliurament

- Cada alumne s'emporta la carta a casa en un sobre, o l'escola n'organitza el lliurament.



Punts clau per al professor

- Animeu a escriure la carta amb un **to senzill i personal**, sense centrar-vos en la perfecció ortogràfica.
- Reforceu la idea que el bullying no és només un tema escolar; **les famílies també hi estan implicades**.
- Si el grup és petit o hi ha confiança, els alumnes poden llegir les cartes en veu alta, però mai els obligeu: ha de ser voluntari.
- Aquesta activitat serveix per **obrir el diàleg a casa**, no per avaluar les habilitats d'escriptura dels alumnes.

A1

Dia 2. Cyberbullying i Sistema de Suport (2h 30m durada total)

Activitat 1: Cercle de repàs – Recordant el dia anterior (Aproximadament 10 a 15 minuts). Adaptar segons la participació del grup.

2.1.1 Objectius

1. Recordar el que es va aprendre a la primera sessió sobre l'assetjament.
2. Reforçar la memòria dels rols discutits (víctima, agressor, seguidor, classe).
3. Activar la memòria emocional dels alumnes per connectar amb el tema del Dia 2: cyberbullying i estratègies de suport.

Materials

- ☐ Cadires disposades en cercle.
- ☐ Pissarra o flipchart (opcional) per anotar paraules clau.

2.1.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. **Formar el cercle:** organitzeu el grup assegut en un cercle amb cadires.
2. **Presentar la dinàmica:**
 - "Abans de continuar, recordem junts què vam fer ahir. Què recordeu de les històries, jocs o reflexions?"
3. **Obrir el diàleg amb preguntes guia:**
 - "Què és el bullying?"
 - "Quins rols vam descobrir que existeixen en una situació d'assetjament?"
 - "Com se sentia en Kim a la història de l'excursió?"
 - "Què vam aprendre sobre el paper de la classe en una situació de bullying?"
4. **Recollir paraules clau:** anoteu a la pissarra les idees que els alumnes comparteixin (ex. por, respecte, suport, grup, exclusió, espectadors...).
5. **Breu tancament:**
 - "Avui veurem un altre tipus d'assetjament, el que passa a través dels telèfons mòbils i internet. I també pensarem què podem fer per donar-nos suport els uns als altres."

Punts clau per al professor

- Permeti que tothom participi, però sense allargar-ho massa. L'objectiu és **activar la memòria col·lectiva**, no repetir tota la sessió anterior.
- Reforceu especialment la idea que **la classe com a grup sempre té un paper**, ja que això serà fonamental per abordar les estratègies del Dia 2.



A2 Activitat 2: Joc d'activació – La Pilota Imaginària (Aproximadament 10 minuts). Adaptar segons l'energia del grup.

2.2.1 Objectius

1. Activar l'atenció i el moviment del grup de manera lúdica.
2. Fomentar la **concentració i la cooperació**.
3. Preparar l'alumnat per al treball més reflexiu del dia.

Materials

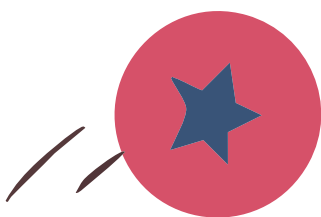
- ☐ Espai lliure dins del cercle per jugar.
- ☐ No cal cap material físic (la pilota és simbòlica/imaginària).

2.2.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. **Explicar la dinàmica:**
 - "Jugarem a passar-nos una pilota imaginària. La pilota no existeix realment, però l'imaginarem tots junts."
 - "Cada vegada que passis la pilota, has de **mirar la persona a qui la llances i cridar-la pel seu nom**."
2. **Començar el joc:**
 - Feu el primer llançament vosaltres mateixos, anomenant un alumne i fent veure que llanceu la pilota amb les mans.
 - Aquell alumne rep la pilota imaginària, fa un gest de capturar-la i després la llança a un altre company, dient sempre el seu nom.
3. **Variacions:**
 - Canvieu la mida o el pes de la pilota amb la imaginació: una pilota molt pesant, una de molt petita, una pilota de goma que reboti, etc.
 - Podeu introduir diverses pilotes alhora per augmentar la dificultat i l'atenció.
4. **Observació del grup:**
 - Emfatitzeu que l'**atenció i el respecte dels torns** són clau perquè el joc funcioni.
5. **Breu tancament:**
 - "Aquest joc ens recorda que quan prestem atenció als altres i col·laborem, tot flueix millor. Igual que en la vida diària i a l'aula."

Punts clau per al professor

- Animeu els alumnes a exagerar els gestos de llançar i recollir per fer-ho més divertit.
- **Reforceu la importància d'anomenar el company:** ajuda a l'atenció i a la inclusió.
- Si un alumne se sent insegur, comenceu llançant-li la pilota vosaltres mateixos per integrar-lo naturalment.



A3

Activitat 3: Debat sobre els qüestionaris familiars (Aproximadament 10 a 15 minuts).

Adaptar segons el nivell de participació del grup.

2.3.1 Objectius

1. Connectar la perspectiva de les famílies amb la de l'alumnat.
2. Reflexionar sobre **com perceben el bullying els adults** i què esperen com a resposta.
3. Donar veu als estudiants respecte a les diferències o similituds amb la seva pròpia experiència.

Materials

- ☐ Resultats o exemples de respostes dels qüestionaris completats prèviament per les famílies (si n'hi ha).
- ☐ Pissarra digital o flipchart per anotar les idees clau

2.3.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. **Introducció al debat**
 - Expliqui que les famílies han respost un qüestionari sobre assetjament escolar i convivència.
 - *"Pensem junts què creuen els nostres pares sobre el bullying i com el veuen des de fora de l'escola."*
2. **Presentació de punts clau**
 - Compartiu alguns exemples de respostes generals (sense noms, de manera anònima).
 - Exemple: *"Algunes famílies creuen que el bullying és fàcil de detectar, mentre que d'altres diuen que sovint passa desapercebut."*
3. **Debat dirigit**
 - Feu preguntes obertes per convidar a la reflexió:
 - "Esteu d'acord amb el que pensen les famílies?"
 - "Quines coses veuen els adults que nosaltres no veiem?"
 - **"Quines coses sabem nosaltres com a alumnes que els adults no sempre entenen?"**
 - "Com podem fomentar més diàleg entre famílies i alumnes sobre aquest tema?"
4. **Recollir conclusions**
 - Escriviu les idees principals del debat a la pissarra.
 - Destaqueu els punts comuns i les diferències de percepció.
5. **Tancament**
 - Reforci la idea:
 - *"Per prevenir i aturar el bullying, és important que tant les famílies com els alumnes en parlin i comparteixin com ho veuen."*

Punts clau per al professor

- Assegureu un clima de respecte cap a les opinions tant de les famílies com dels alumnes.
- Si no hi ha qüestionaris previs disponibles, podeu simular-ho: demani als alumnes que imaginin com creuen que respondrien els seus pares a certes preguntes.
- Utilitzeu aquest debat com a **pont per introduir el següent tema: el ciberbullying**, que els adults sovint perceben de manera diferent als joves.

A4

Activitat 4: Input breu – Què és el ciberbullying? (Aproximadament 10 minuts).

Adaptar segons l'atenció del grup.

2.4.1 Objectius

1. Explicar de manera senzilla i clara què és el ciberbullying.
2. Mostrar per què és tan perillós.
3. Conscienciar sobre la **importància de demanar ajuda i guardar evidències**.

Materials

- ☐ Presentació de diapositives amb les idees clau.
- ☐ Pissarra o flipchart per anotar una conclusió final.

2.4.2 Steps to facilitate the activity

1. **Pregunta d'obertura (1 min):**
 - Pregunti: *"Algú sap què significa la paraula ciberbullying?"*
 - Reculli 2 o 3 idees ràpides.
2. **Presentació d'idees clau (6-7 min):**
 - Utilitzeu les diapositives per mostrar breument:
 - Definició senzilla:
 - El ciberbullying és un tipus d'assetjament que passa a través dels telèfons mòbils, internet, jocs en línia o xarxes socials.
 - Igual que el bullying tradicional, **és repetit, dura en el temps i hi ha un desequilibri de poder**.

Importància legal:

- El ciberbullying no és una ofensa trivial; pot tenir conseqüències greus.
- **També és un delicte penal.**
- Per tant, sempre és important parlar amb algú de confiança.
- A més, és útil **fer captures de pantalla o guardar fitxers** (missatges, fotos, vídeos) per utilitzar-los en cas de denúncia.

Principals característiques:

- Pot passar en qualsevol moment
- S'escampa ràpidament i arriba a molta gent.
- Pot ser anònim.
- Deixa rastre (missatges, fotos, vídeos).
- Fins i tot envaeix la llar.

Els aspectes més perillosos són (en paraules senzilles):

- **Anonimat** → no sempre saps qui hi ha al darrere.
- **Disponibilitat** → pot passar a qualsevol hora del dia.
- **Abast** → molta gent ho veu molt ràpidament.
- **Simplicitat** → és fàcil causar mal amb només un clic.

3. Reflexió final (2 min):

- Pregunti: "Per què creieu que és important parlar del ciberbullying?"
 - Escriuiu 2-3 frases dels alumnes a la pissarra i tanqueu amb la idea:
 - **"El ciberbullying és tan nociu com l'assetjament presencial, i de vegades fins i tot més perillós. Per això cal reconèixer-ho, parlar-ne, guardar-ne proves i demanar ajuda per aturar-ho."**

Punts clau per al professor

- Subratlla la dimensió legal d'una manera senzilla: no per espantar, sinó per mostrar que és seriós.
- Utilitza diapositives amb frases curtes i clares; evita sobrecarregar-les de text.
- Reforça sempre: no estan sols, parlar amb un adult de confiança és el primer pas.



A5

Activitat 5: Joc – "Missatges comuns" (Aproximadament 20 a 25 minuts).

Adaptar segons la mida i participació del grup.

2.5.1 Objectius

1. Experimentar com afecten algú els missatges que circulen en un grup.
2. Reflexionar sobre la **diferència entre rebre missatges negatius i positius**.
3. Mostrar que el ciberbullying deixa petjada i que el grup té el poder de fer mal o de tenir cura.

Materials

- ☐ Una nina o un peluix que representi la persona que rep els missatges.
- ☐ Targetes de telèfon mòbil amb missatges (preferiblement plastificades).
 - Alguns missatges són negatius (p. ex., insults, burla, exclusió).
 - Altres són positius (p. ex., suport, ànims, reconeixement).

2.5.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. **Preparació del cercle**
 - Organitzeu les cadires en cercle i col·loqueu el ninot o peluix al centre.
 - Expliqui que el ninot representa una persona real que rep missatges al seu telèfon.
 - **Nota clau:** mai poseu un alumne al centre. Utilitzeu sempre el ninot per evitar exposar ningú.
2. **Context narratiu**
 - Expliqui una situació breu per activar l'empatia:
 - *"Imaginem que aquest ninot ha tingut un mal dia, està sol a la seva habitació i agafa el telèfon. De cop, comença a rebre missatges... alguns de desagradables i d'altres que poden ajudar."*
3. **Lectura de missatges negatius**
 - Repartiu les targetes de missatges als alumnes (una a cadascú o varies si el grup és petit).
 - Per torns, els alumnes llegeixen el seu missatge en veu alta dirigint-se al ninot del centre.
 - Després de diverses rondes, atureu l'exercici i pregunti:
 - *"Com creieu que se sent el ninot ara?"*
 - *"És diferent quan els missatges semblen anònims o quan vénen de coneguts?"*

**Tothom es
riu de tu!**

**Merèixes pau i
felicitat**

4. Reflexió breu sobre l'impacte

- Expliqui:
 - *"A internet, els missatges negatius no s'esborren fàcilment: es guarden, es poden reenviar i arriben a molta gent. Encara que sembli un joc, tenen conseqüències reals."*

5. Ronda final de reparació (missatges positius)

- Ara demani a cada alumne que pensi i digui un missatge positiu al ninot.
- Exemples: "Ets un bon amic", "M'agrada jugar amb tu", "Pots comptar amb mi".
- Reforci la idea que **els missatges positius també es poden compartir i fan sentir millor una persona.**

6. Tancament de l'activitat

- Guieu una breu reflexió en plenari:
 - *"Què heu notat en vosaltres mateixos en dir missatges negatius? I en dir-ne de positius?"*
 - *"Què aprenem d'això sobre com fem servir els nostres telèfons o xarxes socials?"*
- Resumeixi amb la idea clau:
 - *"Igual que en aquest joc, a internet els missatges es repeteixen i s'escampen ràpidament. Poden fer mal o poden ajudar. Cadascú de nosaltres decideix quin tipus de missatge vol compartir."*

Punts clau per al professor

- Eviteu improvisar missatges reals dels alumnes: utilitzeu sempre les targetes preparades.
- Recordeu que l'objectiu no és dramatitzar excessivament, sinó destacar l'efecte dels missatges.
- **Reforceu que els missatges positius també circulen** i tenen un impacte poderós en l'autoestima i l'ambient del grup.
- Aquesta activitat connecta amb la següent: les "regles d'or a internet" (PARA – BLOCA – CUIDA).

A6

Activitat 6: Debat – Regles d'or a Internet (PARA – BLOCA – CUIDA)

(Aproximadament 15 a 20 minuts). Adaptar segons la participació del grup.

2.6.1 Objectius

1. Reflexionar sobre com reaccionar davant el ciberbullying.
2. **Identificar estratègies senzilles i pràctiques per protegir-se.**
3. Donar a l'alumnat recursos clars per aturar l'assetjament digital.

Materials

- ☐ Pissarra digital o pissarra blanca per anotar les regles.
- ☐ Targetes o diapositives amb les tres paraules clau: ATURA – BLOQUEGE – INFORMA.
- ☐ (Opcional) Exemples de captures de pantalla fictícies de xats o xarxes socials.

2.6.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Introducció

- Connectar amb l'activitat anterior:
 - *"Ja hem vist com els missatges poden causar mal a internet. Ara pensem: què podem fer si rebem missatges desagradables o veiem que algú altre els rep?"*

2. Presentar les tres regles d'or

- Escriviu-les amb lletres grans a la pissarra o mostreu-les a la presentació:

PARA:

No contestis, no segueixis el joc.

BLOCA:

Talla el contacte amb la persona que et molesta (bloqueja a xarxes socials, WhatsApp, jocs).

PARLA:

Parla amb un adult de confiança (pares, mestres, orientador escolar).

3. Exemples pràctics

- Presenti situacions curtes i pregunta: **"Què faries tu?"**
 - Exemple 1: Algú crea un grup i t'hi afegeix només per insultar-te.
 - Exemple 2: Comparteixen una foto teva sense el teu permís.
 - Exemple 3: Un desconegut t'envia missatges estranys en un joc en línia.
- El grup respon aplicant les tres regles.

4. Tancament del debat

- Resumeixi en veu alta amb el grup:
 - **"Ningú de nosaltres ha de suportar el ciberbullying. Sempre hi ha alguna cosa que podem fer: parar, blocar i explicar-ho. Com més ràpid actuem, menys mal pot causar."**

Punts clau per al professor

- Reforceu la idea que no reaccionar (PARA) no significa ser feble, sinó ser intel·ligent: talla el joc de l'assetjador.
- Aclareixi que bloquejar no és una falta de respecte, sinó un dret a protegir-se.
- Destaqueu que explicar-ho no és "xivar-se", sinó demanar ajuda per resoldre un problema.
- Podeu demanar als alumnes que inventin una regla addicional per sentir-se encara més segurs en línia.

2.7.1 Objectius

1. Identificar **estratègies col·lectives per prevenir i aturar el bullying** i el ciberbullying.
2. Involucrar el grup en la creació d'un compromís compartit.
3. Fomentar la responsabilitat compartida i el sentit de pertinença a la classe.

Materials

- ☐ Pissarra digital o pissarra blanca.
- ☐ Cartolina gran o mural.
- ☐ Marcadors de colors.
- ☐ (Opcional) Targetes petites perquè cada estudiant pugui escriure una proposta.

2.7.2 Steps to facilitate the activity

1. Introducció

- Digui: *"Ja hem vist què són el bullying i el ciberbullying, i com afecten les persones. Ara pensem junts: què podem fer com a classe per assegurar-nos que això no passi o per aturar-ho si passa?"*

2. Pluja d'idees (Brainstorming)

- Demani als alumnes que comparteixin estratègies concretes i escriviu-les a la pissarra.
 - Exemples:
 - Defensar algú a qui estan molestant
 - No compartir missatges nocius
 - Explicar-ho a un adult de confiança
 - Utilitzar paraules de suport
 - Incloure algú que està sol.

3. Síntesi grupal

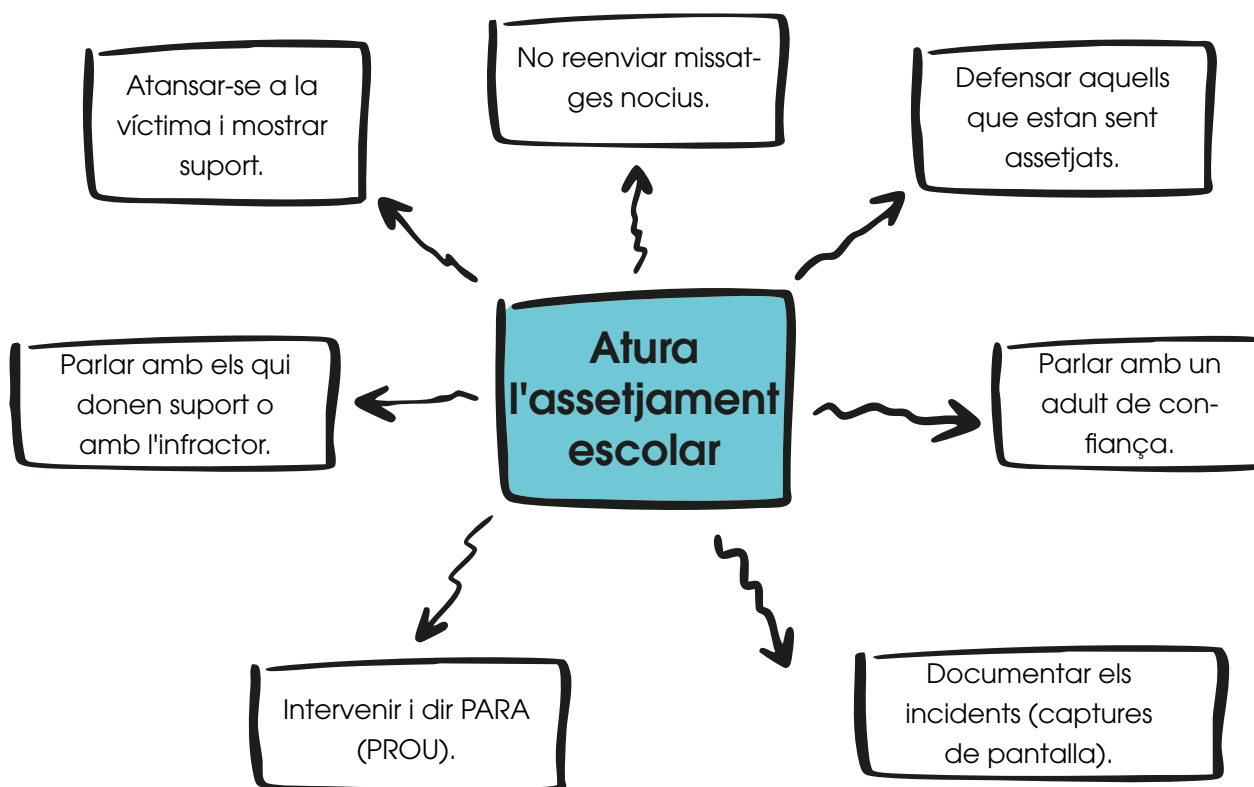
- Classifiqui les idees en categories amb l'ajuda dels alumnes:
 - **Què fer com a individu.**
 - **Què fer com a grup/classe.**
 - **Què fer si passa a internet.**

4. Creació de l'acord

- Escriviu un **acord comú contra l'assetjament amb tota la classe** en una cartolina o mural.
- Cada alumne pot signar-lo, dibuixar-hi un símbol o deixar-hi l'empremta de la mà (ex. amb pintura de dits).

5. Tancament

- Penjeu l'acord en un lloc visible de l'aula com a recordatori.
- Reforci amb una frase de compromís:
 - *"El bullying no és només el problema d'una persona, és el repte de tots. Com a classe, ens comprometem a tenir cura els uns dels altres i oferir suport."*



Punts clau per al professor

- Eviti que l'acord sembli una llista externa de normes: animeu que sigui una **creació real del grup, amb les seves pròpies paraules**.
- Reforceu que el compromís no és simbòlic, sinó una eina que la classe pot recordar i aplicar durant tot el curs escolar.
- Podeu tornar a revisar l'acord més endavant (al cap d'unes setmanes) per comprovar si se segueix o si cal actualitzar-lo.

A8

Activitat 8: Cercle de tancament – "El plat dels elogis"

(Aproximadament 15 a 20 minuts). Adaptar segons el temps disponible.

3.2.1 Objectius

1. Concloure el mòdul amb una experiència positiva de reconeixement mutu.
2. Reforçar el clima de confiança, cura i suport en el grup.
3. Fomentar l'autoestima i l'empatia a través dels elogis.

Materials

- ☐ Un plat de paper o un gran tros de cartró en forma de cercle per a cada estudiant.
- ☐ Marcadors de colors.
- ☐ Cinta adhesiva (opcional) per enganxar els plats a la paret al final.

3.2.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Preparació
 - Doni a cada alumne un "plat" de paper (o una cartolina en forma de cercle).
 - Demani'ls que escriguin el seu nom al centre.
2. Explicació de la dinàmica
 - Digui: *"Ara ens donarem elogis i missatges positius els uns als altres. Cadascú de vosaltres escriurà un missatge positiu als plats dels companys."*
 - Exemples: "Gràcies pel teu somriure", "M'agrada com jugues amb mi", "Ets un bon amic".
3. Ronda d'elogis
 - Els alumnes es mouen per l'aula, passant els plats de mà en mà, i cadascú escriu alguna cosa positiva al plat de cada company.
 - Assegureu-vos que **tothom rebi almenys un missatge de cada company**.
4. Lectura personal
 - Al final, cada alumne recupera el seu plat i llegeix en silenci els missatges que ha rebut.
 - Deixi uns minuts perquè els alumnes gaudeixin del moment.
5. Tancament del grup
 - Convidi alguns voluntaris a compartir en veu alta un elogi que els hagi fet especialment feliços.
 - Tanqueu amb una frase de reforç:
 - *"Igual que les paraules poden fer mal, també tenen el poder de fer-nos sentir bé i unir-nos com a grup. Recordem utilitzar les nostres paraules per construir i donar suport."*

Punts clau per al professor

- Reforceu que els missatges han de ser sincers, respectuosos i positius.
- Eviteu que els alumnes escriguin frases genèriques com "ets simpàtic"; **animeu-los a ser específics.**
- Aquesta activitat no només serveix de tancament del mòdul, sinó que es pot repetir durant el curs escolar com a recordatori de suport mutu.

3.1.1 Objectius

1. Oferir un espai segur per expressar emocions i experiències sense por a ser jutjat.
2. Promoure l'empatia i el respecte per la privacitat dels companys.
3. Identificar preocupacions comunes dins del grup.

Materials

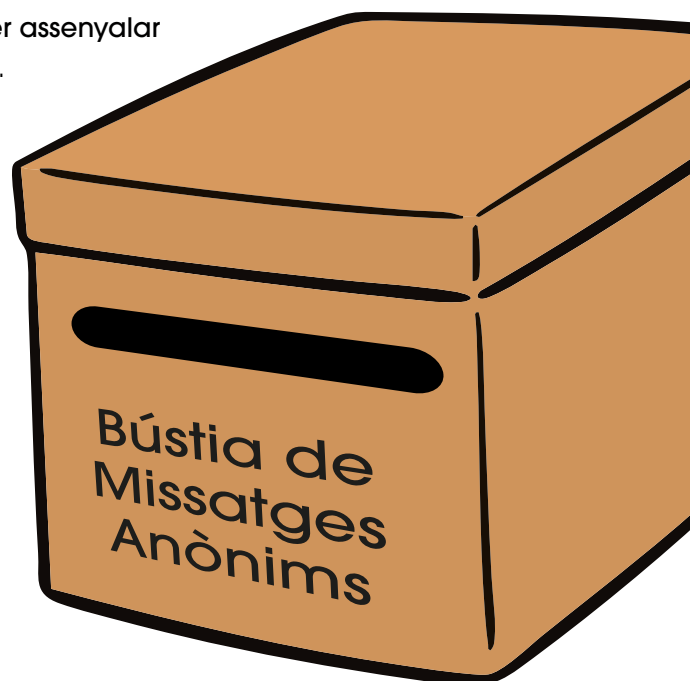
- ☐ Una caixa decorada o una bústia (pot ser física o virtual).
- ☐ Peces petites de paper.
- ☐ Llapis o bolígrafs.

3.1.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Preparació de la bústia
 - Col·loqueu una bústia decorada en un lloc visible i accessible de l'aula.
 - Expliqui als alumnes que poden fer-la servir de manera anònima per deixar missatges sobre com se senten, si han vist alguna cosa injusta o si necessiten ajuda.
2. Primera escriptura
 - Dediqui temps de classe perquè cada alumne escrigui un missatge (real o inventat) i el col·loqui a la bústia.
3. Revisió periòdica
 - Un cop a la setmana o al final del mòdul, obriu alguns missatges (mantenint l'anonimat) i llegiu-los al grup.
 - Reflexioneu junts sobre el que expressen: inquietuds, pors, alegries, necessitats.
4. Tancament
 - Reforci el valor de la confidencialitat i el respecte.
 - Recordeu-los: **el contingut de la bústia no serveix per assenyalar ningú**, sinó per pensar com millorar el clima de l'aula.

Punts clau per al professor

- Aquesta bústia es pot convertir en una eina de tutoria contínua.
- Si apareixen missatges greus (violència, exclusió, bullying explícit), gestioneu-los amb la seriositat deguda i de manera privada.
- Reforceu sempre la idea que demanar ajuda no és xivar-se, sinó buscar solucions.



3.2.1 Objectius

1. Enfortir la confiança i la cohesió de grup.
2. **Visualitzar que tothom està connectat** i que el suport mutu enforteix el grup.
3. Promoure el respecte i l'escolta activa.

Materials

- ☐ Una bola de llana o de fil.
- ☐ Espai suficient per formar un cercle gran.

3.2.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. **Formar el cercle**
 - Feu que tots els alumnes s'asseguin o s'estiguin dret en un cercle.
2. **Començar la xarxa**
 - Un alumne sosté el cabdell de llana, diu el nom d'un company i **comparteix una qualitat positiva o un missatge de suport amb ell/a**.
 - Després, llancen el cabdell de llana mentre subjecten una part del fil.
3. **Continuar la xarxa**
 - L'alumne que rep la llana repeteix el procés: anomena un altre company, diu una cosa positiva i llança la llana subjectant la seva part.
 - El joc continua fins que tothom està connectat i **es forma una xarxa de llana al centre del cercle**.
4. **Reflexió grupal**
 - Observeu la xarxa junts.
 - Pregunti:
 - *"Què significa que estiguem tots connectats?"*
 - *"Com se sent saber que els altres veuen coses positives en tu?"*
 - *"Què passa si algú deixa anar el fil? I si tothom el subjecta amb força?"*
5. **Tancament simbòlic**
 - Reforci la idea: *"Cadascú de nosaltres és important. Si ens donem suport, la classe és més forta. Si algú queda fora, la xarxa es debilita."*

Punts clau per al professor

- Triu missatges positius i concrets, evita convertir-ho en acudits.
- Desa el fil per repetir l'activitat més tard i comparar si el grup ha guanyat confiança.
- Aquesta activitat és ideal per tancar el mòdul, reforçant el clima positiu i el compromís del grup.

Llista de materials per dia

Dia 1 – Assetjament en general

Introducció i presentació

- ☐ Cadires en cercle
- ☐ Pissarra / paperògraf (opcional).

Roda inicial – Qualitats positives

- ☐ Cadires en cercle

Joc – “Tots aquells que...”

- ☐ Cadires en cercle. (una menys que el nombre d'estudiants).
- ☐ Espai lliure per moure's.

Joc – “Sí / No”

- ☐ Cartell gran amb “Sí”
Cartell gran amb “NO”
- ☐ Espai ampli

Input – Definició d'assetjament + debat

- ☐ Pissarra / paperògraf
- ☐ Retoladors o guix

Conte “No vull anar d'excursió”

- ☐ Còpies impreses de la història
- ☐ Pissarra/flipchart.
- ☐ Paper i bolígrafs per als grups.

Siluetes corporals – emocions i conseqüències

- ☐ Fulls grans / cartolines
- ☐ Retoladors de colors
- ☐ Cinta adhesiva

Carta a les famílies

- ☐ Fulls en blanc
- ☐ Llapis o bolígrafs
- ☐ (Opcional) Sobres

Dia 2 – Ciberassetjament i estratègies

Cercle de revisió

- ☐ Cadires en cercle
- ☐ Pissarra (opcional)

Joc – Pilota imaginària

- ☐ Espai lliure al cercle.
- ☐ (No calen materials físics).

Debat qüestionaris familiars

- ☐ Resultats/respostes del qüestionari (si son disponibles).
- ☐ Pissarra negra/pissarra de paper.

Input – Ciberassetjament

- ☐ Presentació de diapositives o targetes visuals.
- ☐ Pissarra/flipchart.
- ☐ (Opcional) Projector.

Joc – Missatges habituals

- ☐ Nina o joguina de peluix.
- ☐ Targetes de telèfon amb missatges (negatius i positius, preferiblement plastificades).

Debat – Regles d'or a Internet (ATURA – BLOQUEGE – INFORMA)

- ☐ Pissarra digital/pissarra de paper. Pòsters o diapositives amb les 3 paraules clau.
- ☐ (Opcional) Exemples ficticis de xats o xarxes socials.

Estratègies contra l'assetjament – Pacte de classe

- ☐ Pissarra digital/pòrtic de paper.
- ☐ Cartolina gran o mural.
- ☐ Retoladors de colors.
- ☐ (Opcional) Targetes petites.

Tancament – Plat dels elogis

- ☐ Plats de paper
- ☐ Retoladors
- ☐ (Opcional) Cinta adhesiva

Activitats complementàries

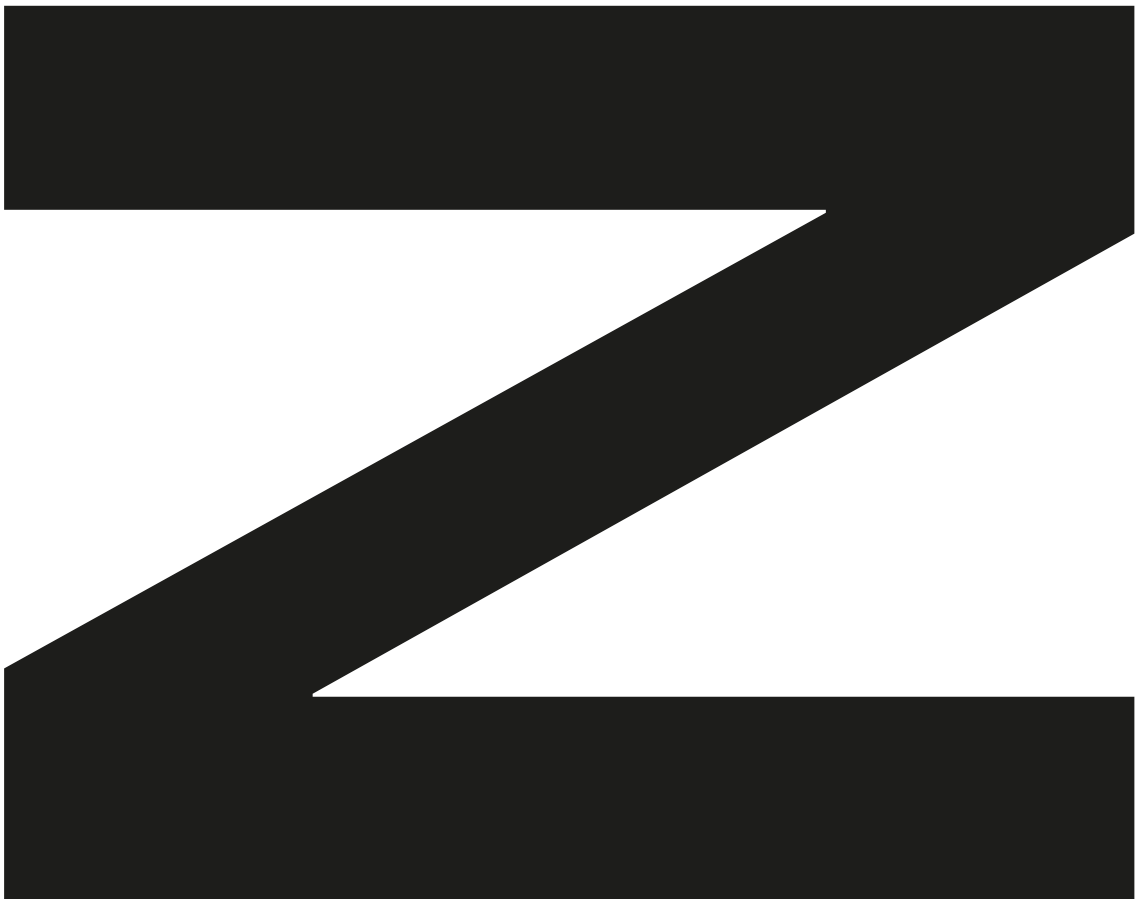
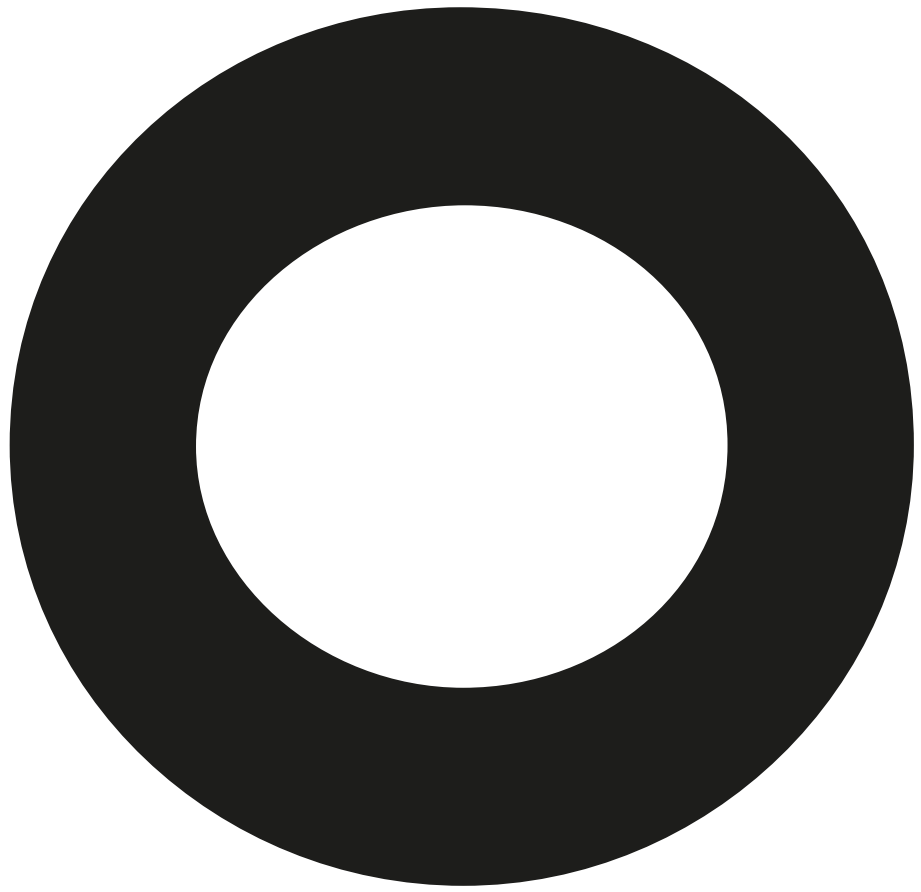
La bústia anònima

- ☐ Una caixa decorada o una bústia (física o virtual).
- ☐ Peces petites de paper.
- ☐ Llapís o bolígrafs.

La teranyina de la confiança

- ☐ Cabdell de llana o cordill
- ☐ Espai ampli en cercle





Història: "No vull anar d'excursió"

— "Finalment ets aquí!" —crida l'tieta Amina tota alegre. En Kim passarà el cap de setmana amb la seva tieta preferida, l'Amina, i normalment sempre es posa molt content quan la va a veure. Aquesta vegada, però, no abraça la tieta Amina amb l'entusiasme de sempre. En Kim sembla molt trist quan s'atansa a la seva tieta.

— "Bé, què et passa?" —li pregunta la tieta Amina.

— "Oh, res..." —diu en Kim, però la seva tieta preferida sap que alguna cosa no va bé.

— **"Ningú no em pot ajudar, de totes maneres. Només tinc problemes a l'escola. Abans em portava bé amb tothom. Solia jugar amb en Samu i en Malik especialment, però fa unes setmanes que no són amics meus. En Malik sempre m'empeny i em crida 'Kim el pudent'. Ja ni tan sols m'agrada anar a l'escola."**

La tieta Amina sent llàstima per en Kim.

— "Això és molt lleig! Has provat de parlar amb en Samu sobre com et tracta en Malik?"

— "No," —diu en Kim, encara més trist— "No serveix de res. En Samu està al costat d'en Malik. Potser està content perquè ara té en Malik tot per a ell...". Ara en Kim fins i tot comença a plorar. La tieta Amina l'agafa en braços i el consola.

En Kim sanglota: — "I tota la resta de la classe ja té amics. Intentaré fer-me tan invisible com pugui i esperar que en Malik s'oblidi de mi i no es torni a burlar de mi. Però saps què és el pitjor? La setmana que ve marxem d'excursió amb la classe. En tenia moltes ganes, però **ara no hi vull anar. Potser tindrè sort i em posaré malalt.**"

— "No pot ser que per culpa d'en Malik i en Samu no vagis a l'excursió" —respon la tieta Amina.

— "Una sortida com aquesta és genial! Hauríem d'explicar-ho als teus pares i al teu mestre. Si vols, puc anar amb tu a l'escola. Si sempre es burlen d'algú i l'exclouen, això és assetjament. **No és culpa teva. I no ho hauries de tolerar sota cap concepte.**"

Espero
que no
vinguis a
l'excursió!

Sé on vius!

Ets molt
ruc!

Tota la
classe
t'odia!

No et
volem
aquí!

Espero
que et
canviïs
d'escola!

Tothom es
riu de tu!

Mai
tindràs
amics
aquí!

No valguis
per a res!

Demà et
picarem!

No deixis
que ningú
t'apagui
la llum.

No hi ha
res dolent
en tu.

Tens una
força
increïble.

Ets
suficient,
tal com
ets.

Estic
orgullós/o
sa de tu.

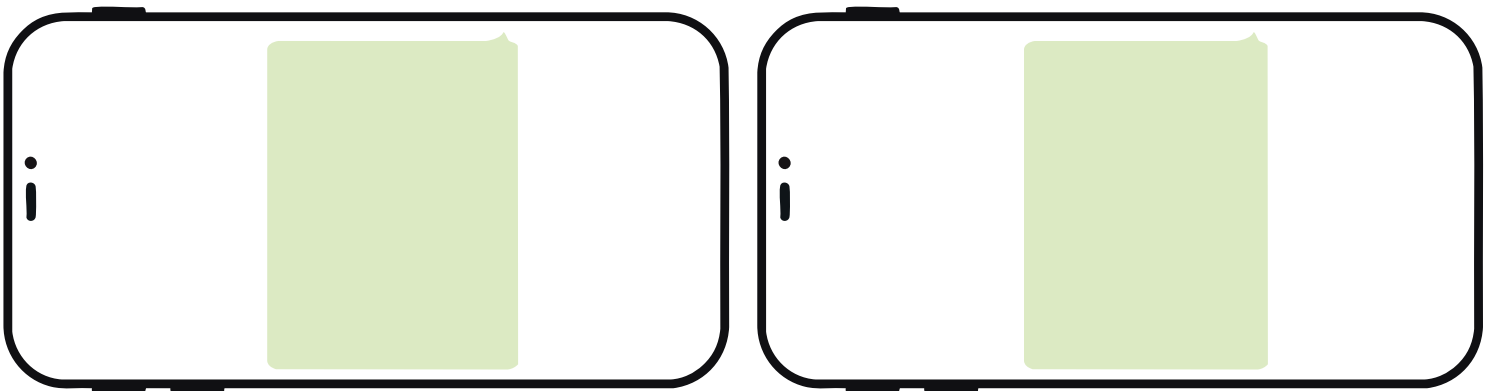
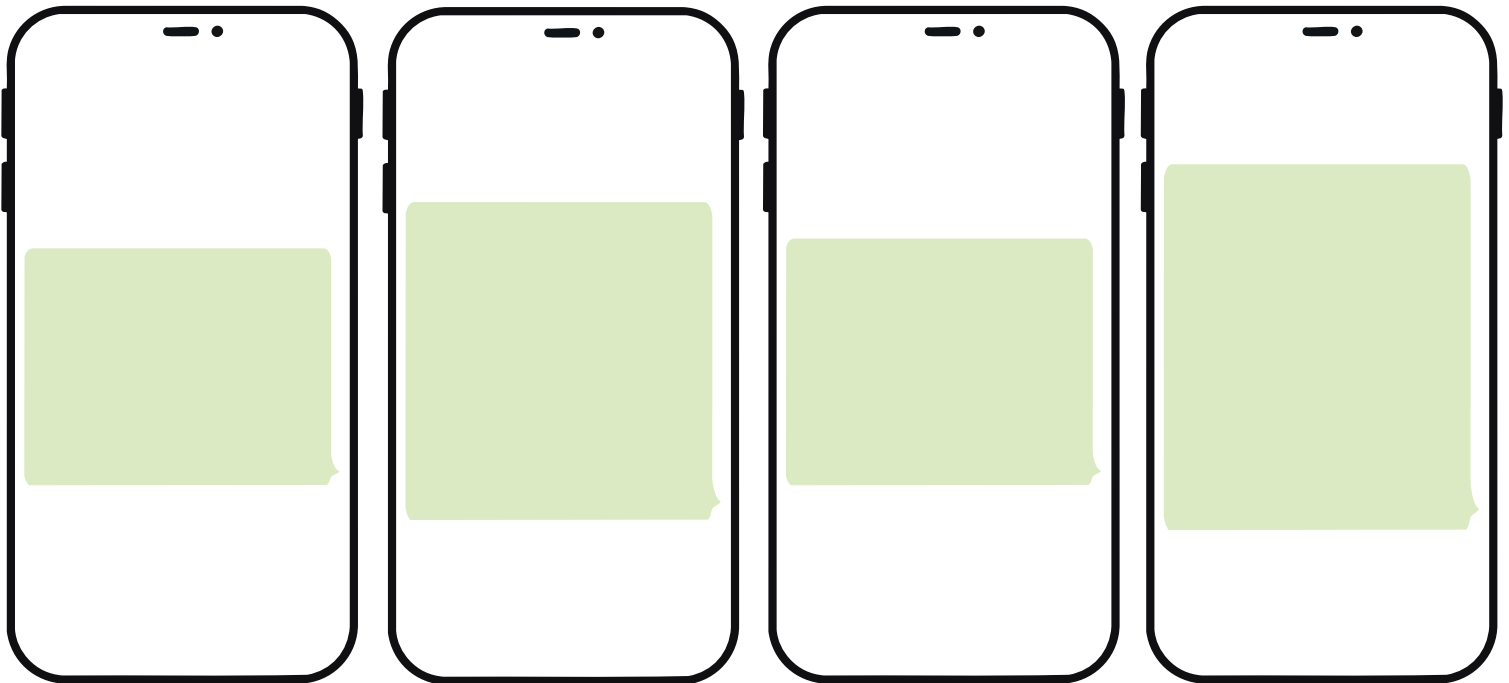
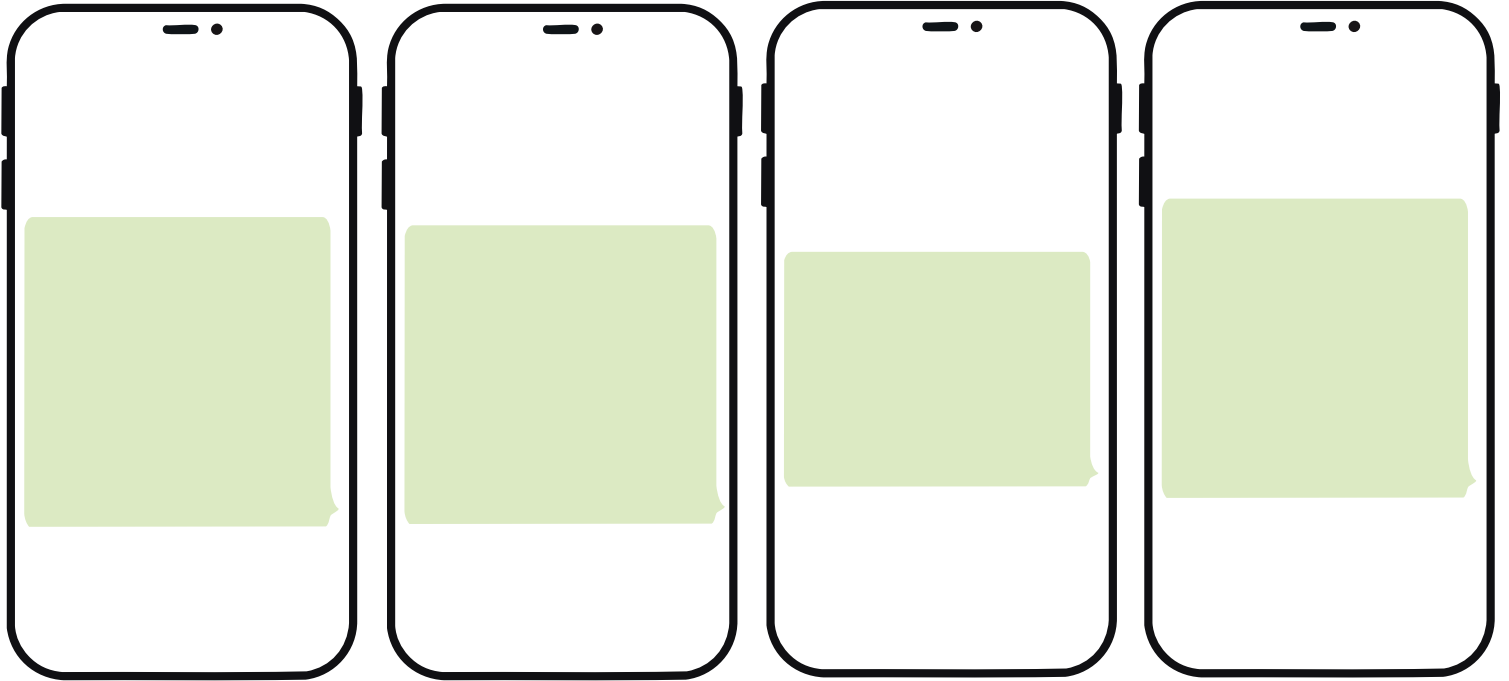
Ets més
fort del
que
penses.

Estic amb
tu.

Mereixes
pau i
felicitat.

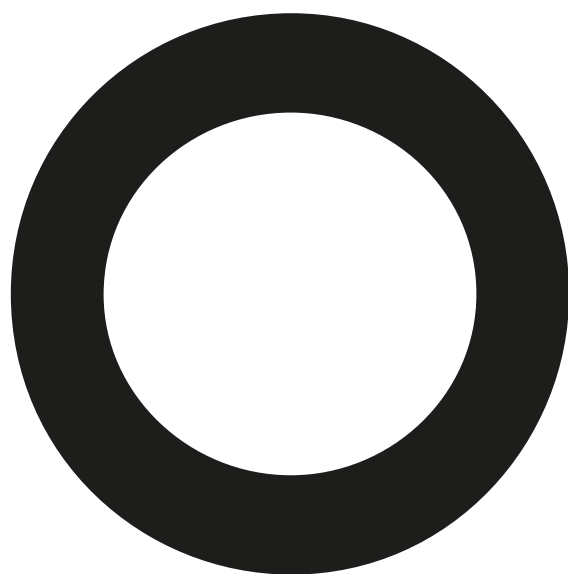
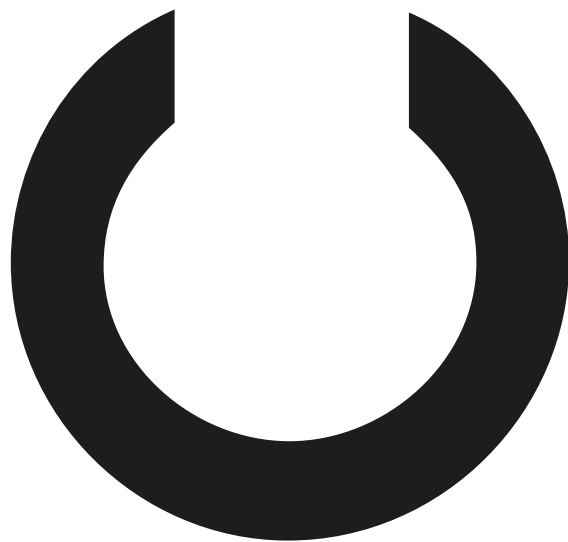
Pots
comptar
amb mi.

La teva
veu
importa.





STOP



PARA



Ets molt intel·ligent

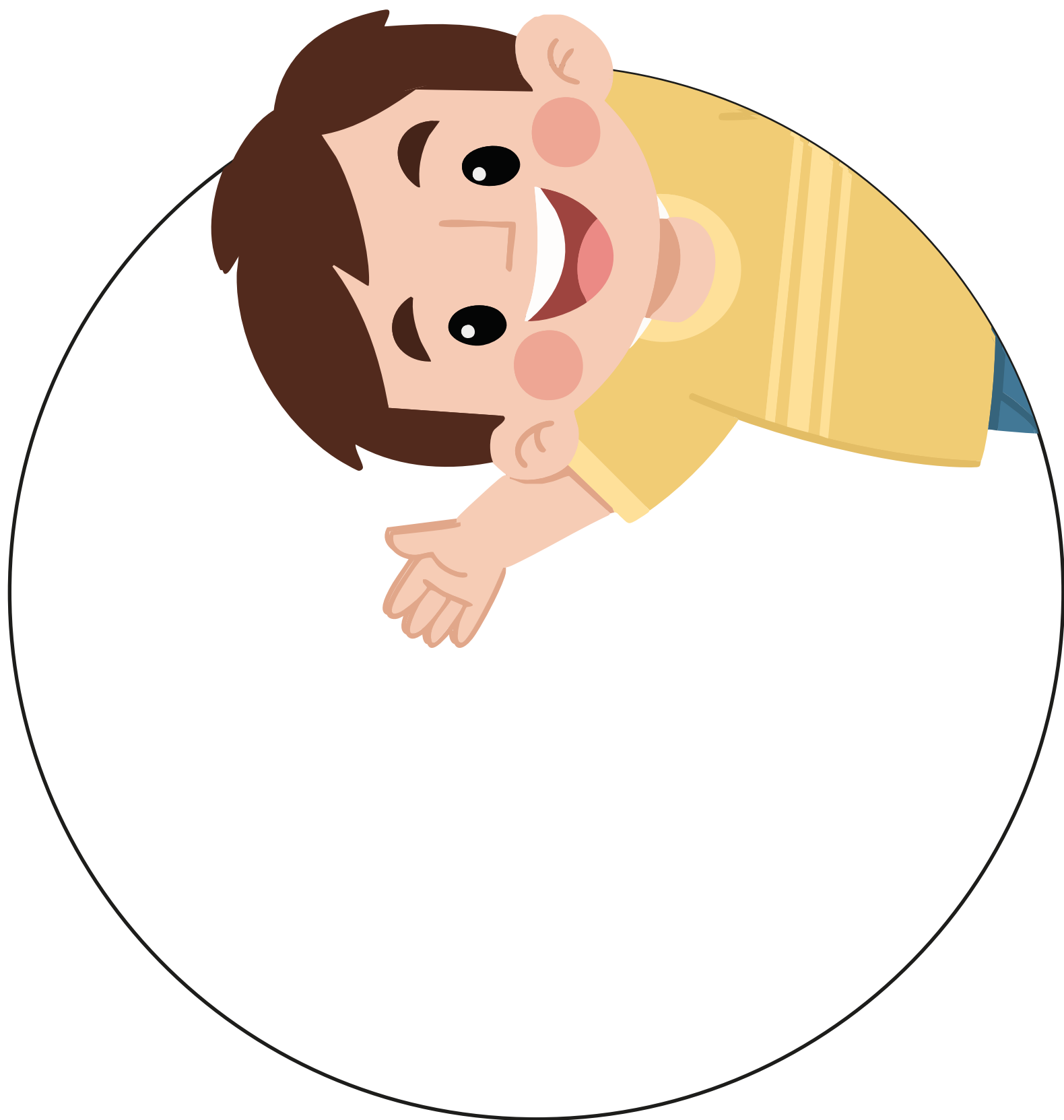
Admiro el teu coratge.

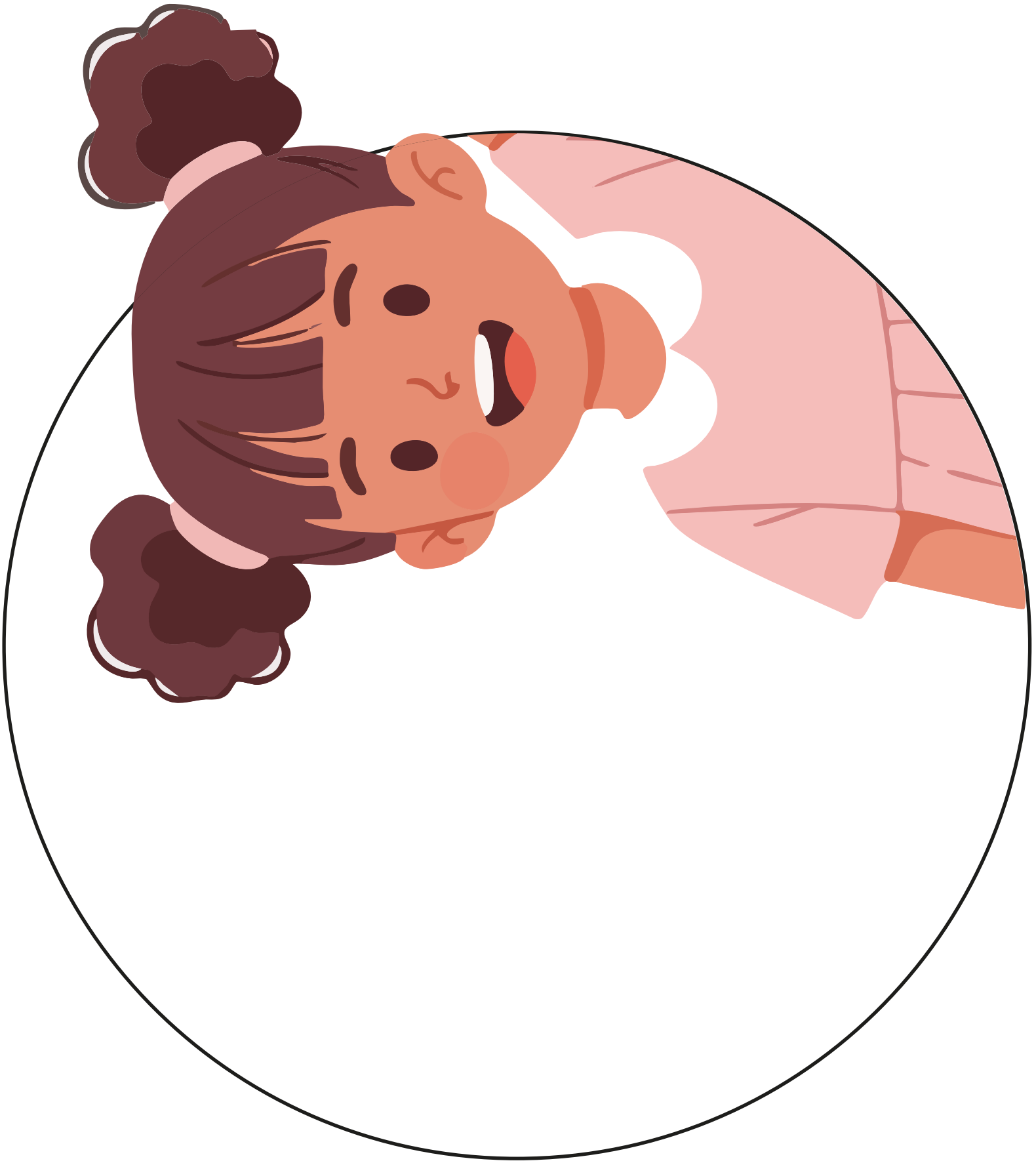
*M'encanta el teu
somriure*

**Sóc un molt
bon amic.**

Ets tan divertit

Ets bonica.





La Vergonya

Guia del professorat



Educació Primària

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**.

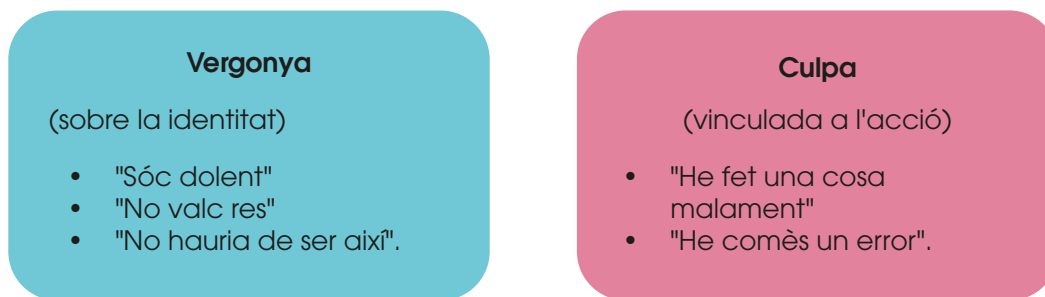


Les propostes d'aquest mòdul són orientatives. Les podeu adaptar segons les característiques del grup o la vostra dinàmica de classe. Si ho considereu necessari, podeu dividir-lo en dues sessions més curtes o integrar-lo en projectes interdisciplinaris d'educació emocional.

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 sentrien 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 meva 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.

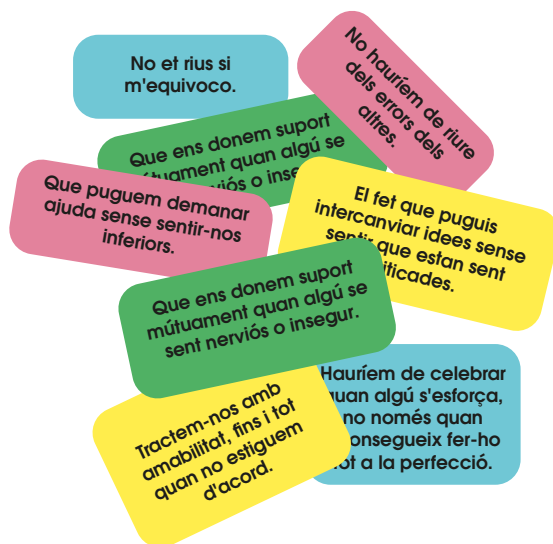
Materials

- ☐ 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.

AC2

Activitat 2: El semàfor de la vergonya (10 - 15 Minuts)

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'avergonyits 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

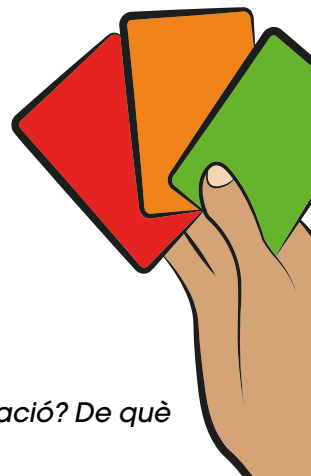
- Llegeix diferents situacions en veu alta, una per una, i demana'ls que **aixequin la targeta corresponent**.
- Per exemple:
 - Oblidar la lletra d'una cançó durant una classe de música.
 - Ensopegar i caure al pati.
 - Treure una mala nota en una assignatura que se'm sol donar bé.
 - Que algú llegeixi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

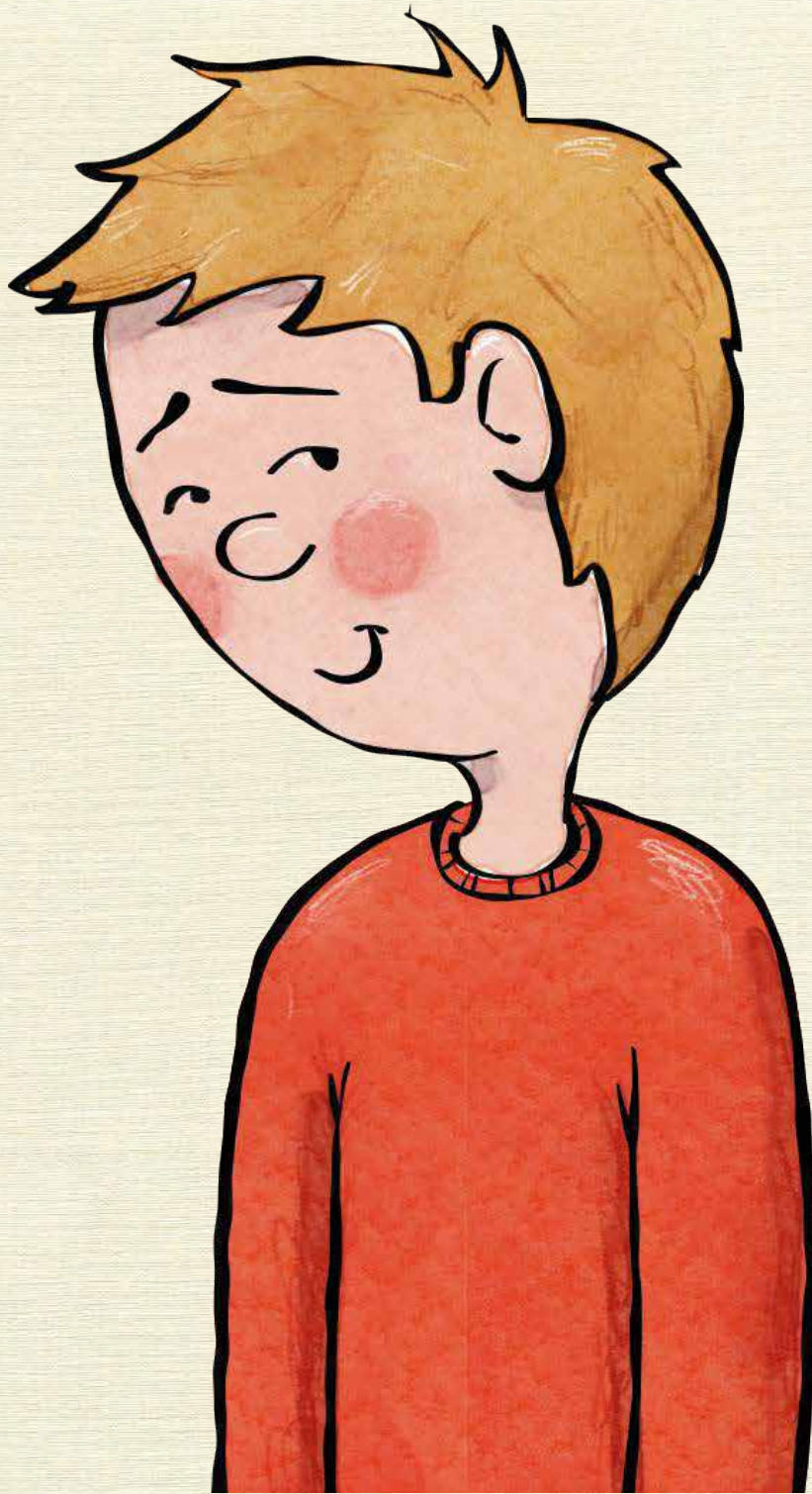
Abans de començar el mòdul, comprova que:

- 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.

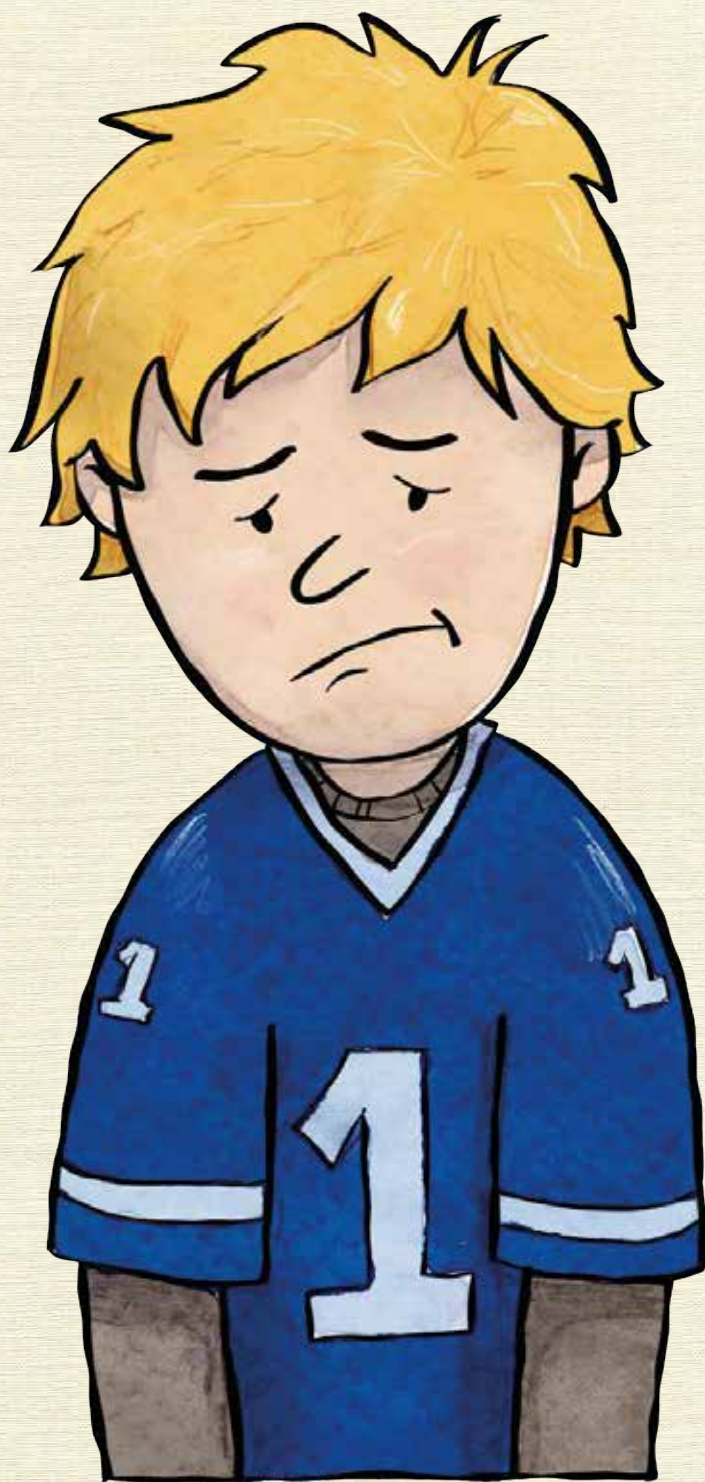
**No, no m'averkonyiria
d'això.**

**Em sentiria una mica
avergonyit.**



Tímid / Tímida





Decebut /
Decebuda





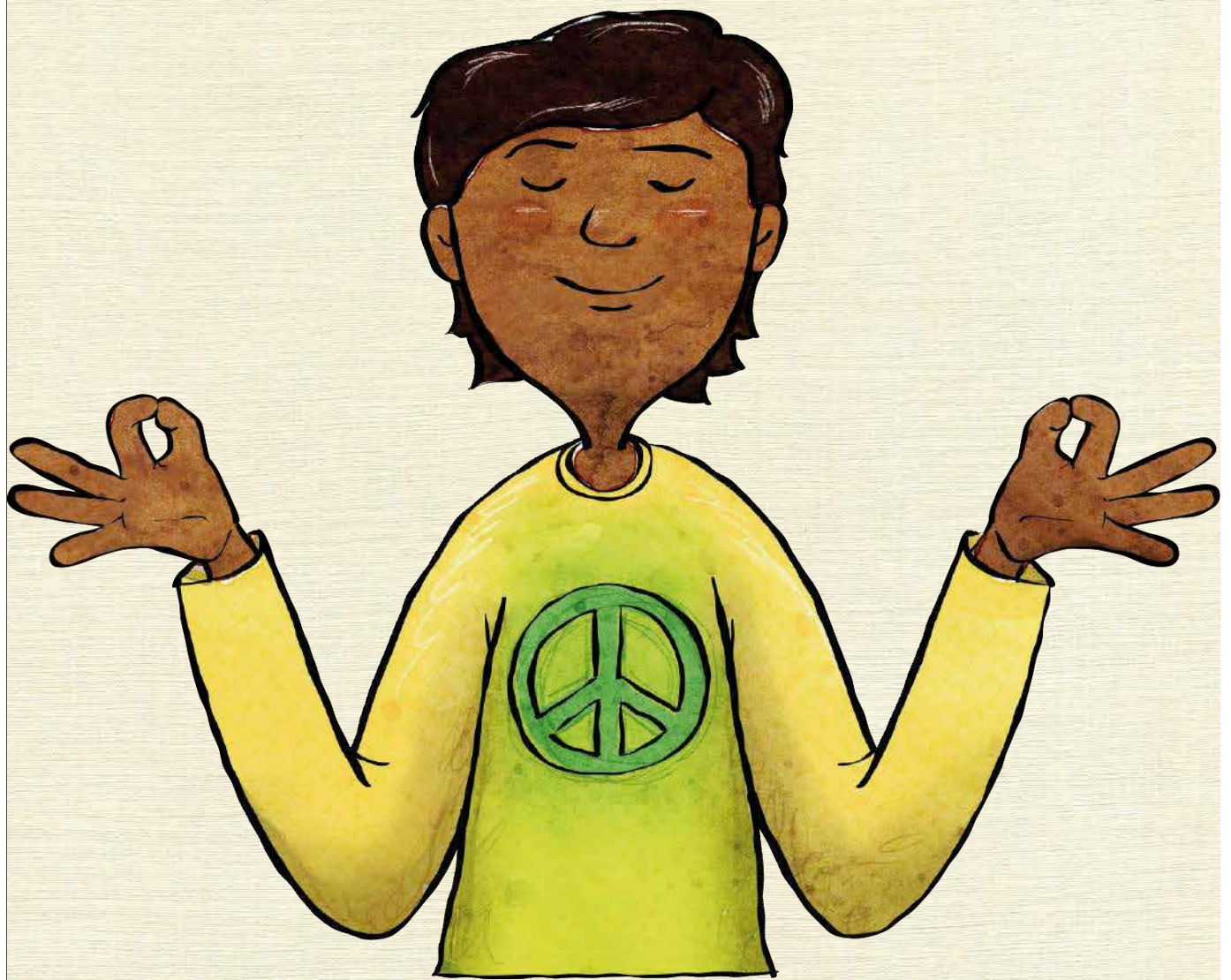
**Curiós /
Curiosa**





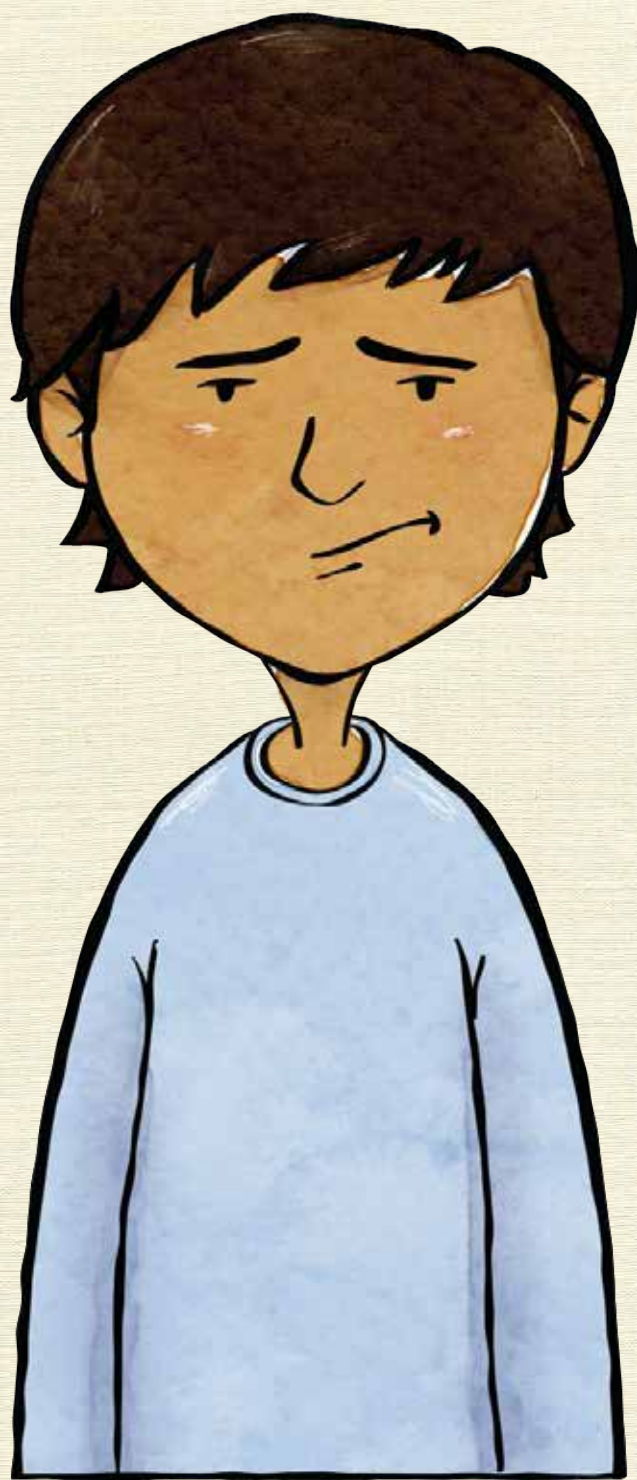
Assedegat (Tinc
set)





Relaxat /
Relaxada





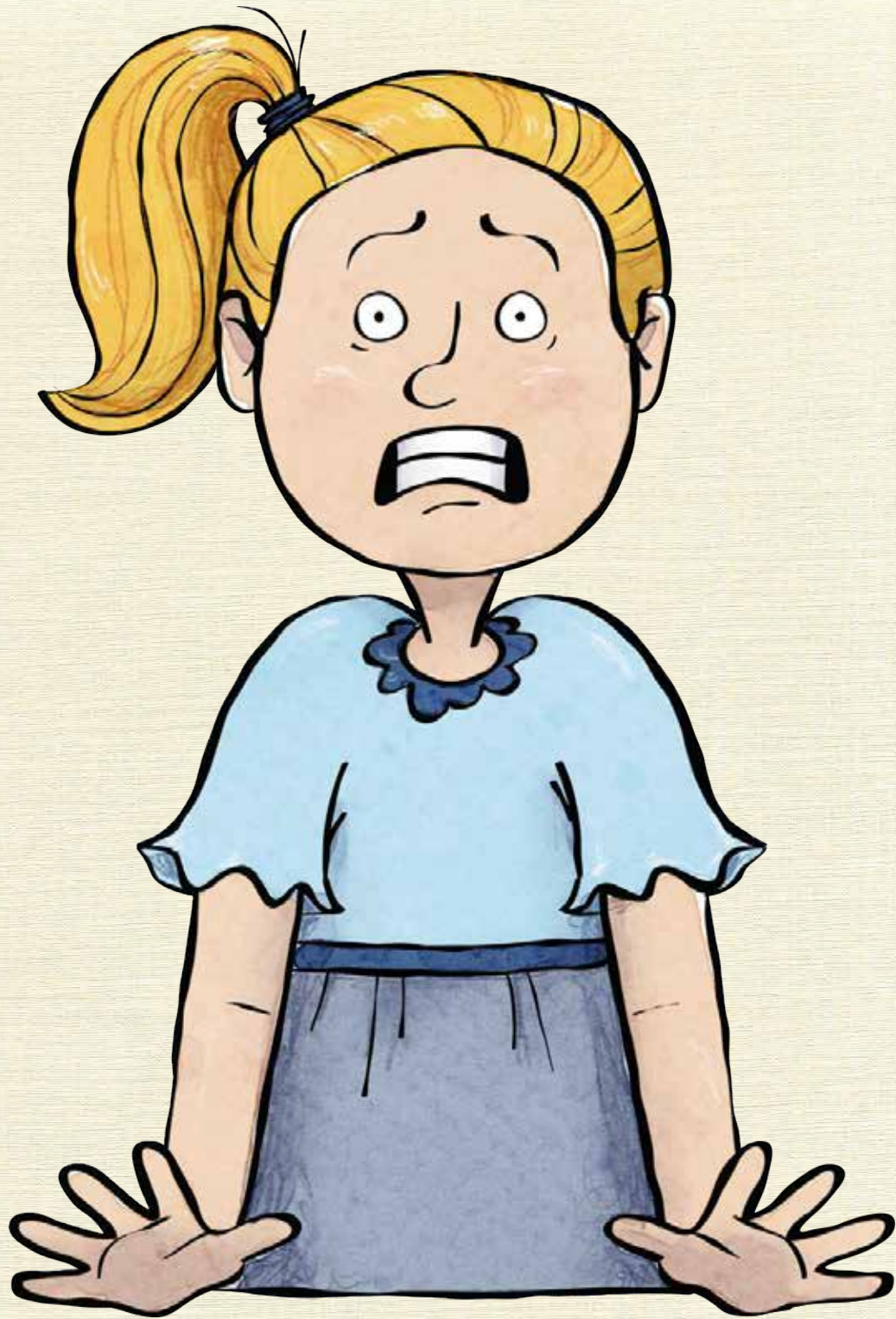
**Aburrit /
Aburrida**





Fort / Forta





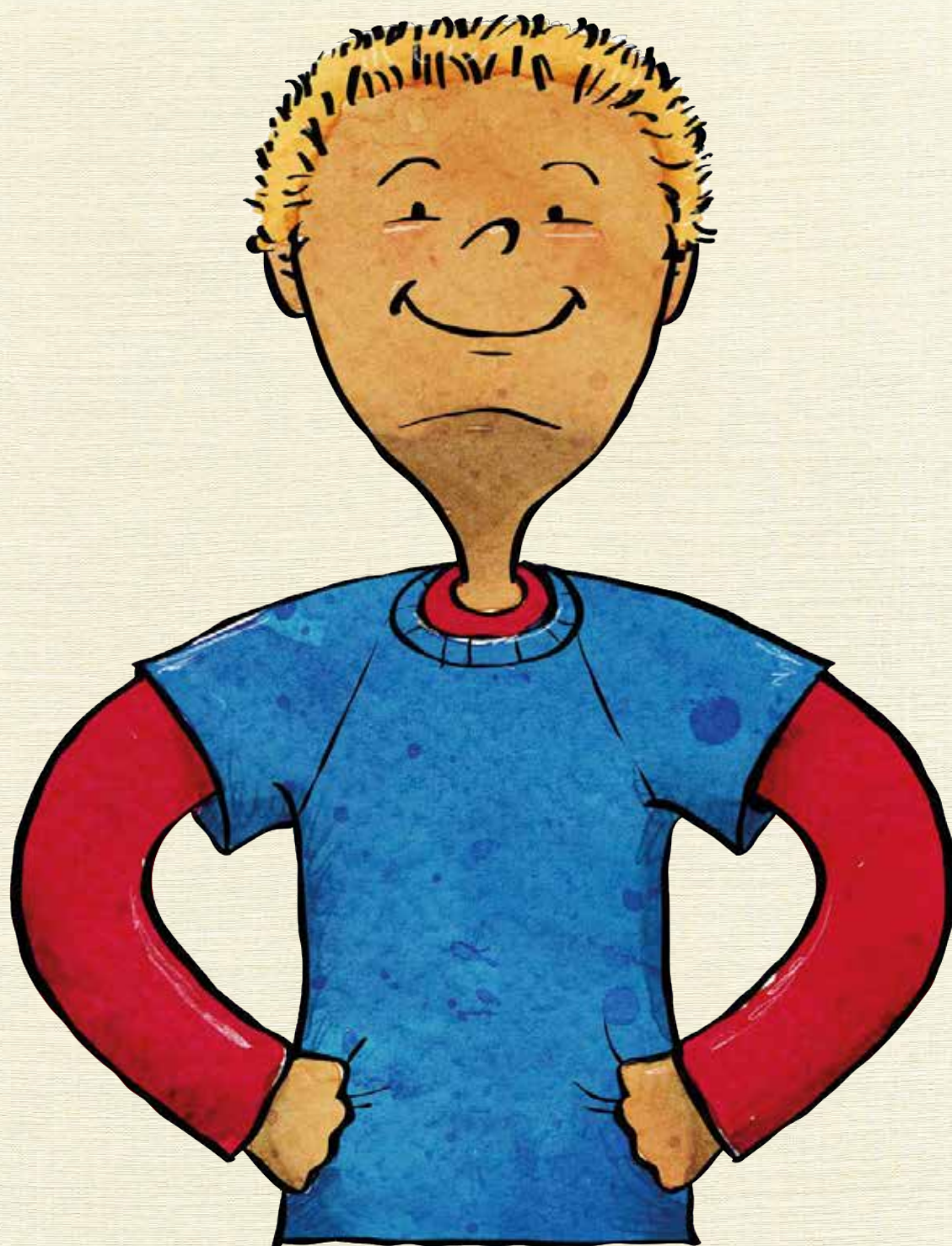
**Espantat /
Espantada**





Actiu / Activa





Valent /
Valenta





Avergonyit /
Avergonyida





Ofès / Ofesa





Feliç / Content





Treballador /
Diligent





**Confús /
Confusa**





**Desperts /
Desvetllat**





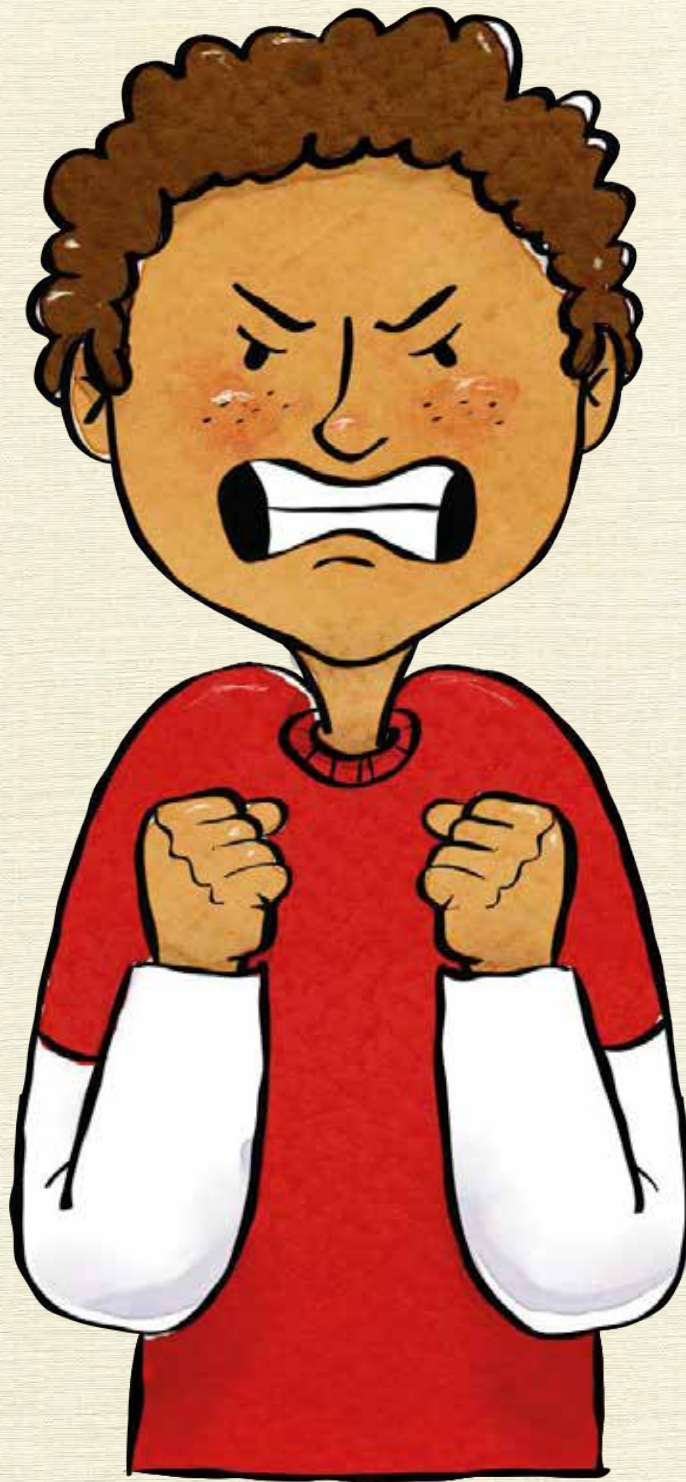
**Motivat /
Motivada**





Cansat /
Cansada





Ofès





Divertit





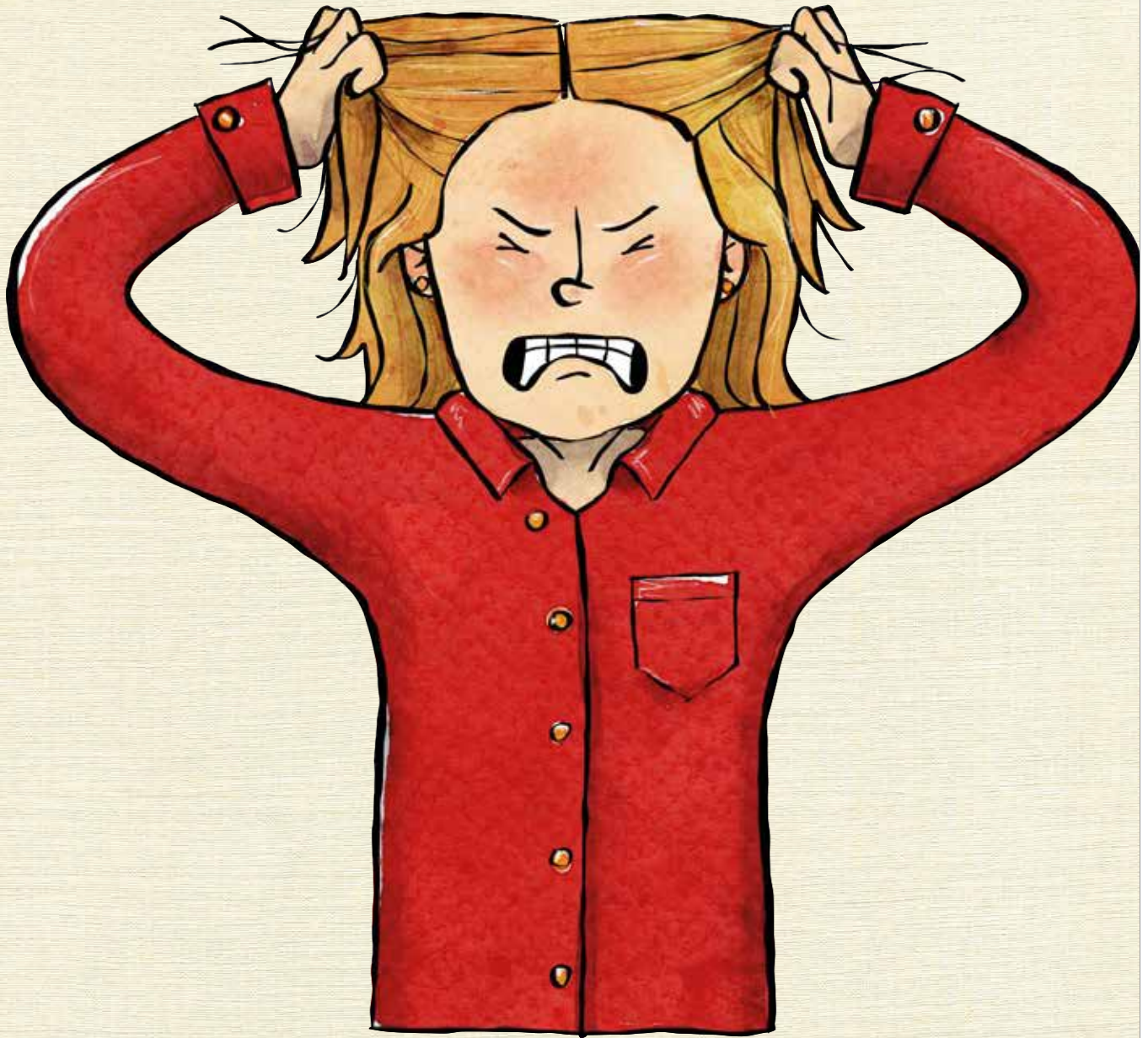
Orgullós /
Orgullosa





Entusiasta





**Frustrat /
Frustrada**





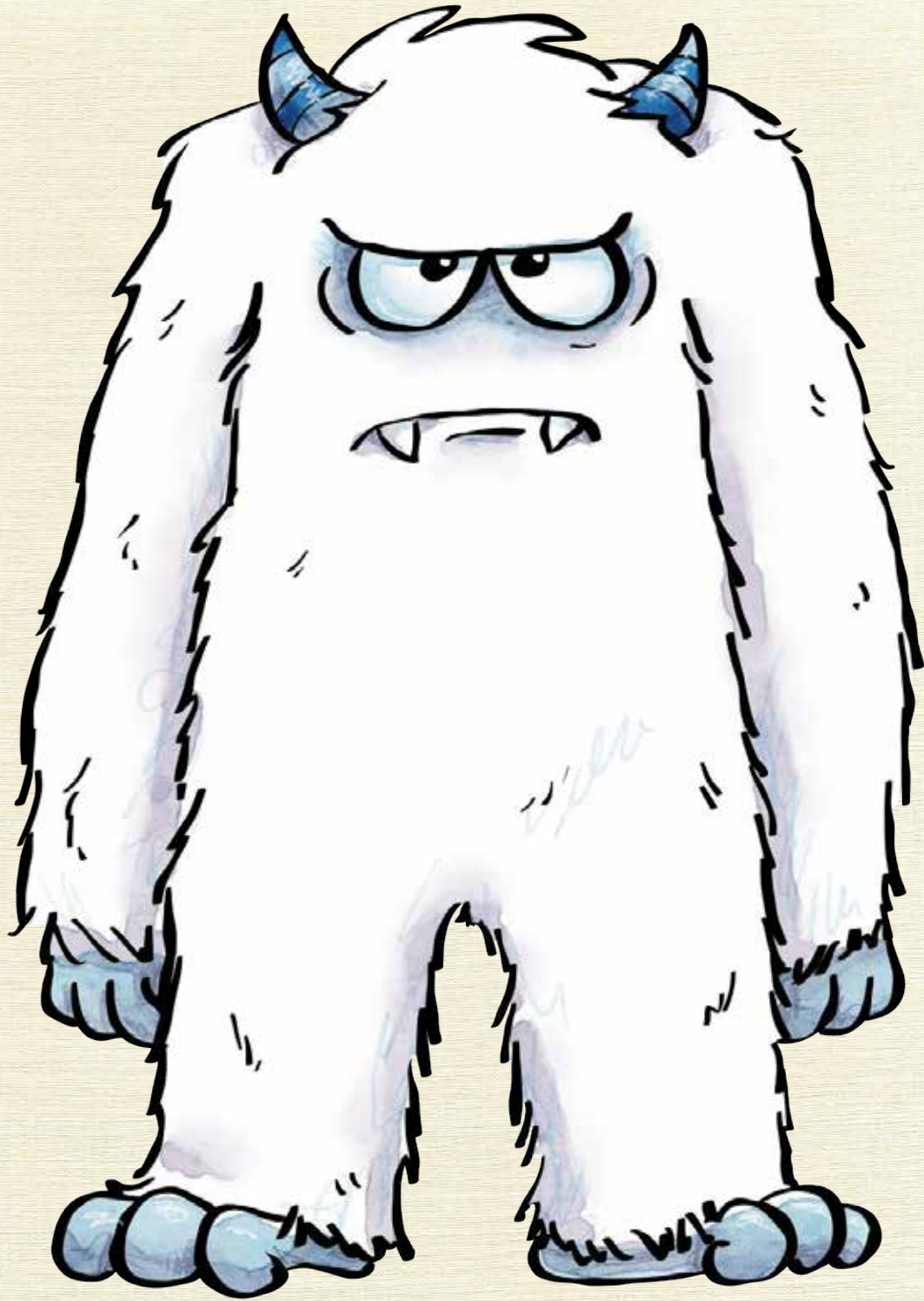
Exclòs / Exclosa





Astorat /
Sorprès





Estrany / Curiós





**Enfadat /
Enfadada**





**Nerviós /
Nerviosa**





Sorprès





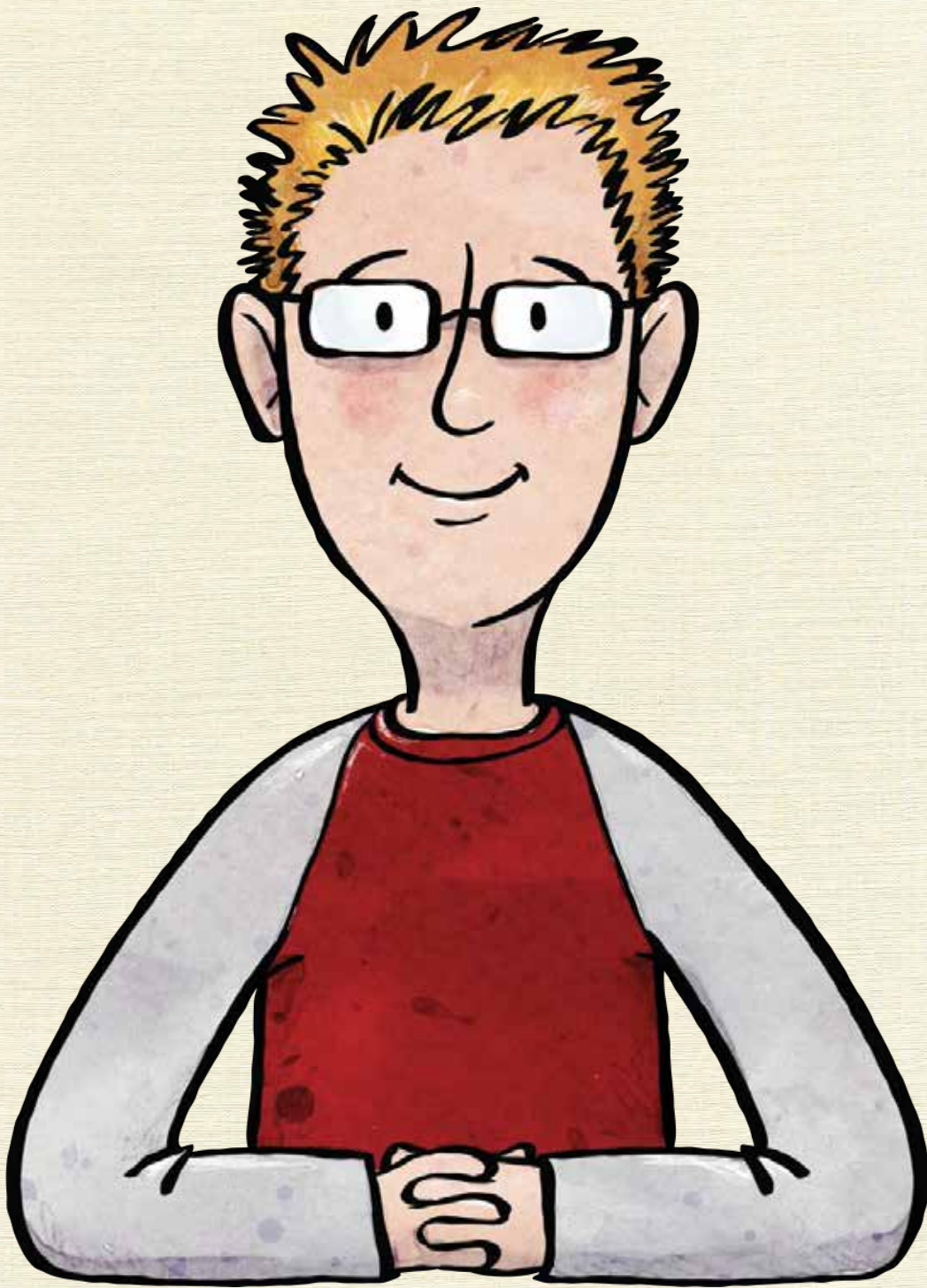
Trist / Trista





**Divertit /
Entretingut**





Conscient



Joves cuidadors

Una guia per a docents



Activitats per a l'escola primària

INTRODUCCIÓ

La salut forma part de la vida quotidiana de tots els infants. Des d'una edat primerenca, els alumnes entenen que el cos pot emmalaltir i que, quan això passa, calen cures i suport. Tanmateix, no sempre és obvi que les persones també poden sentir-se malament per dins, en els seus **pensaments i emocions**.

Les **malalties mentals** formen part de la realitat social. No són estranyes ni excepcionals i poden afectar qualsevol persona, adulta o jove. En alguns casos, els infants viuen amb adults que pateixen una malaltia mental. Aquesta situació pot generar preguntes, confusió o preocupació, especialment quan no s'entén què està passant.

L'objectiu d'aquest mòdul no és explorar experiències personals ni convertir l'aula en un espai terapèutic. Es tracta d'oferir una **comprensió general**, un llenguatge adequat i **missatges de seguretat** que ajudin tots els alumnes a:

- Entendre que les malalties mentals existeixen.
- Comprendre que **no és culpa dels infants**.
- Reconèixer que els adults poden **rebre ajuda**.
- Saber que **sempre existeixen persones de suport**.

L'enfocament és **universal i preventiu**. S'adreça a tot el grup, no a casos individuals. Mitjançant una explicació clara, una història en tercera persona i la construcció d'una **xarxa de suport**, els alumnes podran desenvolupar empatia, pensament reflexiu i una comprensió més àmplia de la salut mental.

Aquest mòdul promou un entorn **segur, respectuós i estructurat**, on l'aprenentatge se centra en el **coneixement i la normalització**, evitant l'exposició personal o la dramatització.

Paraules clau

- Malalties visibles i invisibles
- Malaltia mental
- Comprensió general
- Història en tercera persona
- Sense culpar ningú
- Xarxa de suport
- Adults de confiança
- Demanar ajuda
- Seguretat emocional
- Respecte i empatia
- Informació clara
- Suport escolar

Resultats esperats del mòdul 7

Al final d'aquest mòdul, els alumnes tindran una comprensió general de què és una malaltia mental, reconixeran que **no és culpa dels infants** quan un adult està malalt i seran capaços d'**identificar a quins adults o suports** poden recórrer si ho necessiten.



Abans de començar

- Revisar la presentació de PowerPoint completa.
- Llegir la **història en tercera persona** prèviament.
- Preparar el **projector i els materials** (pissarra, retoladors).
- Tenir paper i una caixa/sobre preparats per a **preguntes anònimes**.
- Recordar l'enfocament del mòdul: **comprensió general, sense personalització**.

Durant el mòdul

- Mantenir un **enfocament general** (sense experiències personals).
- **No realitzar dramatitzacions** familiars.
- **No preguntar** "això li passa a algú?".
- Contenir i redirigir si sorgeix una experiència personal.
- Mantenir un **to informatiu**, no emocional.

Després de la sessió

- Revisar les **preguntes anònimes**.
- Derivar individualment si és necessari.
- Informar l'**equip d'orientació/benestar** si sorgeix qualsevol preocupació rellevant.

A1

Activitat 1: Malalties que es veuen i malalties que no es veuen (15 minuts)

1.1.1 Objectius

1. Comprendre que hi ha **malalties visibles i invisibles**.
2. Introduir el concepte de **malaltia mental** d'una manera clara i no estigmatitzadora.
3. Normalitzar que **les persones poden necessitar ajuda** fins i tot quan el malestar no és visible.
4. Preparar el grup per a la següent **història en tercera persona**.

Materials

- ☐ Mostrar diapositives 2-8.
- ☐ Guiar la conversa sobre malalties visibles.
- ☐ Introducció del concepte de malalties invisibles.
- ☐ Explicar breument què és una malaltia mental.
- ☐ Reforçar el missatge: no és culpa de ningú.

1.1.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Activació: malalties visibles (Diapositiva 3)

- Mostreu les imatges de malalties físiques i pregunteu al grup:
 - *"Què tenen en comú aquestes situacions?"*
- Guieu la reflexió cap a:
 - Es poden veure.
 - Afecten el cos.
 - Quan algú té febre o una cama trencada, sabem que necessita ajuda.
- Si ho considereu útil, podeu anotar breument les idees clau a la pissarra.
- Transició:
 - *"Però no totes les malalties es veuen des de fora."*

2. Canvi conceptual: malalties invisibles (Diapositiva 7)

- Mostreu la imatge de la persona que sembla estar bé, però amb pensaments o emocions intenses.
- Pregunteu:
 - *"Pot algú semblar que està bé per fora i no sentir-se bé per dins?"*
- Permeteu 1-2 respostes breus.
- Expliqueu:
 - *"A vegades una persona pot sentir-se molt trista durant molt de temps, tenir por constant o ser incapaç de concentrar-se. Això no es veu com un guix o la febre, però també és una malaltia."*
- Eviteu demanar exemples personals.



3. Explicació clara i senzilla (Diapositiva 8)

- Presenteu la definició bàsica:
 - Afecta els **pensaments i les emocions**.
 - Pot durar força temps.
 - Necessita suport.
 - Es pot tractar.
- Subratlleu el missatge central:
 - *"Les malalties mentals existeixen i es poden tractar, igual que les altres malalties."*
- Mantingueu un to informatiu, **no alarmista**.

4. Missatge clau i normalització (Diapositiva 8)

- Llegiu les frases lentament:
 - **No és culpa de ningú.**
 - No és una debilitat.
 - **Es pot demanar ajuda.**
- Feu una breu pausa després de cadascuna.
- Tanqueu amb una frase de transició:
 - *"A la part següent, coneixerem la història d'un infant que viu una situació com aquesta, i pensarem junts sobre què el pot ajudar."*

Punts clau per al professor

- Aquesta activitat s'ha de mantenir en un **nivell general i teòric**.
- **No s'han de demanar experiències personals** dels alumnes.
- Si un alumne comparteix alguna cosa relacionada amb la seva família, responeu amb contenció i redirigiu:
 - *"Gràcies per compartir-ho. Aquí parlarem de manera general per tenir cura de tot el grup. Si necessites parlar més, ho podem fer més tard."*
- Eviteu dramatitzar o aprofundir en aspectes emocionals en aquesta fase.
- L'objectiu és construir una **comprensió bàsica i seguretat** abans de continuar.

A2

Activitat 2: La història del Leo (20 minuts)

1.2.1 Objectius

1. Comprendre com es pot sentir un infant quan un adult proper està **malalt per dins**.
2. Identificar pensaments comuns (**culpa, confusió, preocupació**) a partir d'una història fictícia.
3. Reforçar el missatge que **no és responsabilitat de l'infant** resoldre la situació.

Materials

- ☐ Presentació PowerPoint (diapositives 9-12).
- ☐ Projector.
- ☐ Aula en disposició frontal o en semicercle.



Llegiu la història prèviament per mantenir un to calmat i neutre.

1.2.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Introducció a la història (Diapositiva 9)

- Expliqueu:
 - *"Ara coneixerem la història del Leo. És una història inventada que ens ajudarà a entendre millor com es pot sentir un infant quan un adult no es troba bé per dins."*
- Subratlleu que és una **història inventada**.

2. Lectura pausada de la història (Diapositiva 10)

- Llegiu amb veu tranquil·la. **Eviteu dramatitzar**.
- Feu petites pauses després de les frases importants.
- Després de la diapositiva 9, podeu preguntar:
 - *"Quines preguntes s'està fent el Leo?"*
- Permeteu respostes breus.
- Si el grup comença a anar cap a experiències personals, redirigiu:
 - *"Centrem-nos en el Leo i en la seva història."*

3. Aclariment informatiu (Diapositiva 11)

- Expliqueu:
 - *"El pare del Leo té depressió. La depressió és una malaltia que afecta els pensaments i les emocions. **No és culpa del Leo. I es pot tractar.**"*
- Mantingueu un to informatiu.
- Eviteu entrar en detalls clínics.



4. Reflexió guiada general (Diapositiva 11)

- Plantegeu les preguntes:
 - *"Com creieu que se sent el Leo?"*
 - *"Què podria estar pensant?"*
 - *"Què el podria ajudar?"*
- Escriviu paraules clau a la pissarra si ho considereu útil: preocupació, tristesa, confusió, cansament, por.
- Eviteu preguntar:
 - *"T'ha passat a tu?"*

5. Missatges clau de seguretat (Diapositiva 11)

- Llegiu les frases lentament:
 - **No és culpa de l'infant.**
 - Els infants **no han de resoldre** els problemes dels adults.
 - **Parlar amb una persona de confiança** pot ajudar.
- Feu una breu pausa final.

Punts clau per al professor

- Mantingueu sempre el focus en la història fictícia.
- Si un alumne comparteix alguna cosa personal, responeu amb contenció i límits:
 - *"Gràcies per la confiança. Aquí estem treballant sobre la història del Leo. Si vols parlar més sobre el que has dit, podem trobar un moment i un espai adequats més tard."*
- No entreu en emocions intenses dins del grup.
- L'objectiu és la comprensió, no la intervenció emocional.

A3

Activitat 3: Què pot ajudar? — Construir una xarxa de suport (20 minuts)

1.3.1 Objectius

1. Identificar els suports disponibles per als infants en situacions difícils.
2. Comprendre que hi ha **adults i recursos** que ajuden.
3. Reforçar el missatge que els **infants no estan sols**.
4. Promoure la **seguretat** sense personalització.

Materials

- ☐ Presentació PowerPoint (diapositives 13-17).
- ☐ Projector.
- ☐ Pissarra o rotafoli.
- ☐ Retoladors.
- ☐ Aula organitzada per a una sessió plenària.

1.3.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Activació (Diapositiva 13)

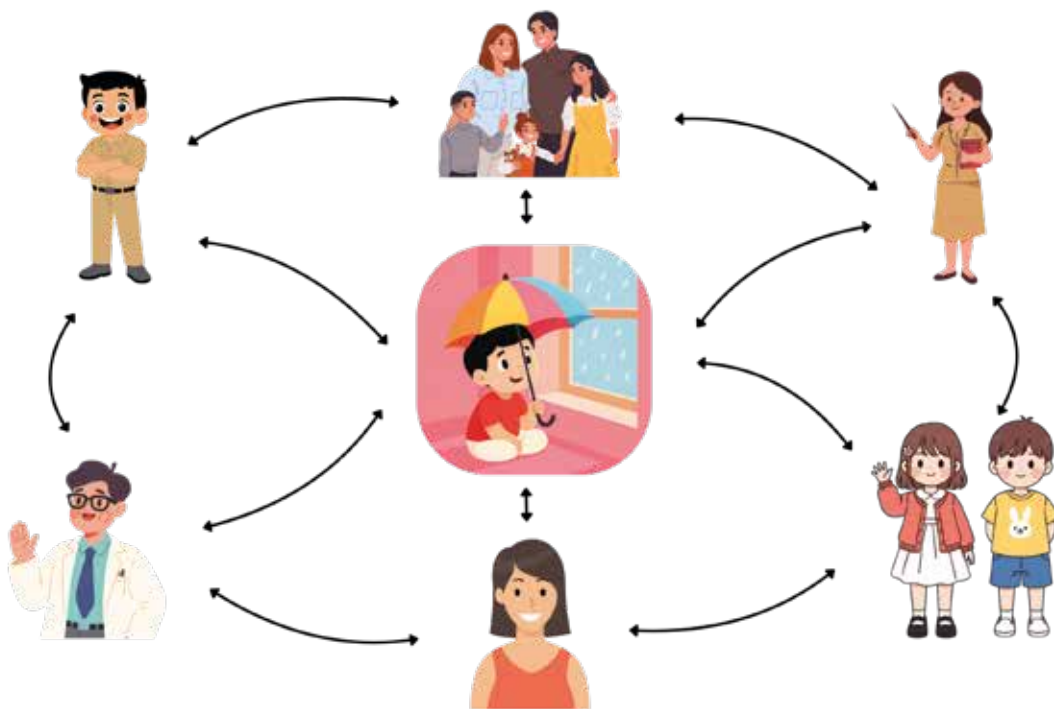
- Introduïu:
 - *"Ara pensarem junts sobre què pot ajudar el Leo en aquesta situació."*
- Mantingueu sempre la **perspectiva en tercera persona**.

2. Pluja d'idees guiada (Diapositiva 14)

- Pregunta:
 - *"Si fossis amic del Leo, quines coses el podrien ajudar?"*
- Escriuiu les respostes a la pissarra.
- Guieu si és necessari cap a:
 - Parlar amb algú.
 - Tenir moments de **descans o joc**.
 - Saber què li passa al seu pare.
 - **Sentir-se escoltat**.
 - Saber que no és culpa seva.
- **Mantingueu les intervencions breus.**

3. Xarxa de suport visible (Diapositiva 16)

- Presenteu la llista visual d'adults i recursos.
- Expliqueu:
 - *"A la vida real, els infants poden tenir una xarxa de suport. Una xarxa és com un grup de persones que ajuden quan alguna cosa és difícil."*
- Podeu dibuixar una xarxa senzilla a la pissarra i col·locar-hi les persones esmentades.
- **No pregunteu** qui hi ha a la seva xarxa personal.



4. Missatges de seguretat (Diapositiva 17)

- Llegiu les frases lentament.
- Subratlleu:
 - *"Demandar ajuda no significa que et passi res dolent. Significa que estàs buscant suport."*
- Feu una breu pausa després de cada frase.

Note for the teacher

- Mantingueu la conversa en un nivell general.
- Eviteu:
 - Preguntar directament si algú està vivint una cosa similar.
 - Demandar exemples familiars.
 - Entrar en detalls personals.
- Si sorgeix un comentari personal:
 - *"Gràcies per compartir-ho. Continuarem parlant de manera general per tenir cura del grup."*

A4

Activitat 4: Què és important recordar (15-20 minuts)

1.4.1 Objectius

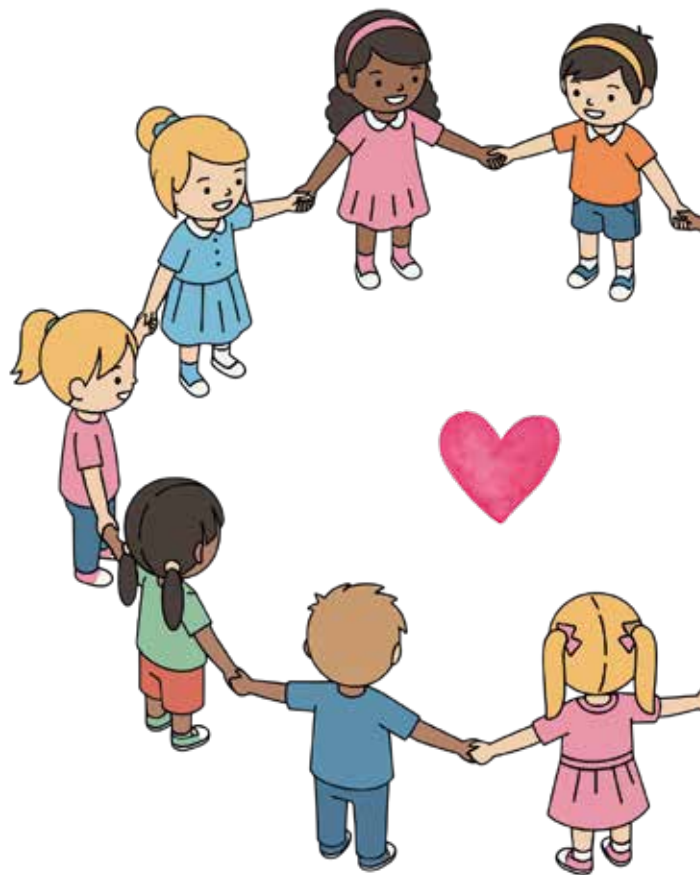
1. Consolidar els **missatges principals** del mòdul.
2. Reforçar la **seguretat i l'absència de culpa**.
3. Recordar l'**existència de suports**.
4. Tancar la sessió sense exposició emocional.

Materials

- ☐ Presentació PowerPoint (diapositives 18-21).
- ☐ Projector.
- ☐ Petits trossos de paper o targetes.
- ☐ Caixa o sobre per a preguntes anònimes.
- ☐ Bolígrafs.
- ☐ Aula en disposició frontal.

1.4.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. **Recapitulació estructurada (Diapositiva 19)**
 - Llegiu cada frase lentament.
 - Després de cadascuna, podeu preguntar:
 - "Per què creieu que això és important?"
 - Mantingueu les respostes breus.
 - **No obriu un debat emocional.**
2. **Reforç de la seguretat (Diapositiva 20)**
 - Expliqueu:
 - "A vegades les persones necessiten temps i ajuda per sentir-se millor. I els infants mai són responsables de curar els adults."
 - Mantingueu un to ferm però calmat.
3. **Espai per a preguntes anònimes (Diapositiva 21)**
 - Repartiu petits trossos de paper. Expliqueu:
 - "Si algú vol fer una pregunta, pot escriure-la sense posar el seu nom."
 - Recolliu les preguntes en una caixa o sobre.
 - Llegiu només aquelles que siguin **adequades per al grup**.
 - Si alguna requereix un seguiment individual, podeu dir:
 - "Aquesta és una bona pregunta. La respondré en un altre moment amb més calma."



4. Frase final de tancament

- Tanqueu amb una **cosa estable i clara**:
 - *"Avui hem après que la ment també pot emmalaltir, que no és culpa de ningú, i que sempre hi ha adults que ajuden."*
- Agraïu-los la seva participació.

Punts clau per al professor

- No acabeu amb una dinàmica de cercle emocional.
- Eviteu preguntes obertes com:
 - *"Qui viu així?"*
- El tancament ha de transmetre seguretat i estabilitat.
- Si sorgeix una pregunta sensible:
 - Responen de **manera general** i ofereix un espai individual posterior.

2.1.1 Objectives

1. Identificar **idees errònies** sobre la malaltia mental.
2. Reforçar la **comprensió correcta**.
3. Reduir l'estigma des d'una edat primerenca.
4. Mantenir un enfocament **general i cognitiu**.

Materials

- ☐ Presentació PowerPoint (diapositives 21-24).
- ☐ Targetes verdes/vermelles o rètols que diguin "MITE" / "VERITAT".
- ☐ Aula en sessió plenària.

2.1.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Explicació de la dinàmica

- Introduïu:
 - *"Escoltarem algunes frases. Haureu de pensar si creieu que són un mite o una veritat."*
- Clarifiqueu que **no és un examen**, sinó una reflexió.

2. Presentació de frases

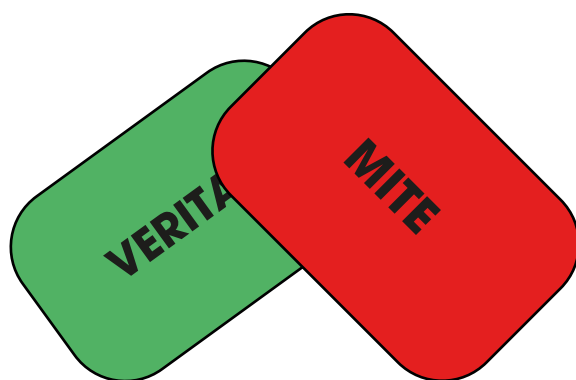
- Exemples:
 - *"Les malalties mentals són rares."*
 - *"Un infant té la culpa si el seu pare o mare està trist."*
 - *"Les persones amb depressió poden rebre ajuda."*
 - *"Si una cosa no es veu, no és una malaltia."*
 - *"Demandar ajuda és un signe de debilitat."*
- Després de cada frase:
 - Els alumnes aixequen la seva targeta o responen verbalment.
 - El docent **explica breument** la resposta correcta.

3. Reforç final

- Concloeu:
 - *"Moltes vegades el que no entenem ens pot fer por. Per això és important **aprendre i parlar-ne**."*

Punts clau per al professor

- Eviteu debats prolongats.
- Mantingueu les respostes clares i breus.
- No demaneu exemples personals.



AC2

Activitat complementària 2 (15 minuts)

2.2.1 Objectius

1. Identificar el **llenguatge de suport**.
2. Diferenciar entre frases que ajuden i **frases que no ajuden**.
3. Fomentar l'empatia sense personalització.

Materials

- ☐ Presentació de PowerPoint (diapositives 25-28)
- ☐ Pissarra blanca
- ☐ Retoladors
- ☐ Treball en grups petits (opcional)

2.2.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Presentació de situacions generals

- Mostreu una frase d'exemple:
 - *"El Leo està preocupat perquè el seu pare no té energia."*
- Pregunta:
 - *"Què li podria dir un amic que l'ajudés?"*

2. Construcció de frases de suport

- Escriviu suggeriments a la pissarra com:
 - *"No és culpa teva."*
 - *"Sóc aquí si vols parlar."*
 - *"Podem demanar ajuda junts."*
 - *"No ho has de fer tot sol."*

3. Diferenciació de frases que no ajuden

- Plantegeu exemples:
 - *"No passa res"*
 - *"Segur que se li passarà"*
 - *"No pensis en això".*
- Pregunta:
 - *"Creieu que aquestes frases ajuden? Per què?"*

4. Tancament

- Concloeu:
 - *"A vegades no podem canviar la situació, però podem acompanyar."*

Punts clau per al professor:

- No convertiu l'activitat en un intercanvi d'experiències personals.
- Mantingueu el focus en el **personatge fictici** o en situacions generals.
- Superviseu l'ús d'un **llenguatge respectuós**.

Llista de verificació de materials per a totes les activitats

Activitats principals

1.1 Malalties visibles i invisibles

- ☐ Mostrar les diapositives 2-8.
- ☐ Guiar la conversa sobre malalties visibles.
- ☐ Introducció del concepte de malalties invisibles.
- ☐ Explicar breument què és una malaltia mental.
- ☐ Reforçar el missatge: no és culpa de ningú.

1.2 Història en tercera persona

- ☐ Presentar la història com a fictícia.
- ☐ Llegir les diapositives 9-12 en un to neutre.
- ☐ Guiar la reflexió centrada en el personatge.
- ☐ Explicar què és la depressió de manera senzilla.
- ☐ Reforçar: els infants no són responsables de resoldre els problemes dels adults.

1.3 Què pot ajudar?

- ☐ Mostrar les diapositives 13-17.
- ☐ Facilitar una pluja d'idees en tercera persona.
- ☐ Construir una xarxa de suport a la pissarra.
- ☐ Presentar adults i recursos d'ajuda.
- ☐ Reforçar el missatge: demanar ajuda és de valents.

1.4 Tancament i integració

- ☐ Mostrar les diapositives 18-20.
- ☐ Revisar els missatges clau.
- ☐ Reforçar la seguretat i l'absència de culpa.
- ☐ Oferir espai per a preguntes anònimes.
- ☐ Tancar amb una frase clara i estructurada.

Activitats complementàries

AC1. Què és important recordar

- ☐ PowerPoint 21-24 amb frases d'exemple.
- ☐ Pissarra.
- ☐ Retoladors.
- ☐ Treball en grups petits (opcional).

AC2. Frases que ens ajuden

- ☐ PowerPoint 25-28 amb frases d'exemple.
- ☐ Pissarra.
- ☐ Retoladors.
- ☐ Treball en grups petits (opcional).

VERITAT

MITES

Ús de mitjans digitals i salut mental

Guia del professor



Activitats per a l'Educació Primària

INTRODUCCIÓ

L'ús dels **mitjans digitals** forma part de la vida quotidiana de l'alumnat de primària. Els telèfons intel·ligents, les tauletes, els videojocs i les plataformes en línia influeixen en la seva manera de relacionar-se, en els seus hàbits de temps lliure i fins i tot en el seu **descans i estat emocional**. Per aquest motiu, és essencial que els infants desenvolupin una **consciència crítica** des d'una edat primerenca sobre com, quan i quant utilitzen aquests recursos, així com l'impacte que tenen en el seu benestar.

Aquest mòdul té com a objectiu acompanyar l'alumnat en un procés de **reflexió i aprenentatge actiu** sobre els seus propis hàbits digitals. Mitjançant dinàmiques participatives, debats i jocs, es fomenta la **consciència dels beneficis i riscos** dels mitjans digitals, juntament amb la importància d'establir **pauses saludables** i la capacitat de crear estratègies personals d'autoregulació.

El paper del mestre és fonamental per guiar les converses, moderar les experiències compartides i proposar eines que permetin a cada infant trobar un **equilibri entre l'ús digital i les activitats sense pantalles**. Amb aquest taller, es pretén que l'alumnat no només entengui els efectes dels mitjans digitals en el seu dia a dia, sinó que també desenvolupi **hàbits responsables i objectius personals** que promoguin el seu benestar general.

Idees clau:

- Els **mitjans digitals** formen part de la vida diària de l'alumnat de primària.
- Els dispositius influeixen en les relacions, el temps lliure, el **descans i les emocions**.
- Cal que desenvolupin una consciència crítica sobre l'ús dels mitjans i el seu impacte.
- El mòdul proposa la reflexió activa i el joc per **afavorir l'aprenentatge**.
- El docent té un **paper central** com a guia i moderador.

Objectius del taller

- Reflexionar sobre l'ús personal dels mitjans digitals.
- Identificar beneficis i riscos del consum digital.
- Entendre la importància d'establir pauses saludables.
- Desenvolupar estratègies personals d'autoregulació.
- Fomentar hàbits responsables i objectius de benestar personal.

Nota per al professorat

- Crear un **espai segur** per al diàleg i la reflexió.
- Utilitzar dinàmiques participatives (**debats, jocs, activitats en grup**).
- Destacar la importància de l'**equilibri entre les pantalles i les activitats sense pantalles**.
- Acompanyar cada infant en el reconeixement dels seus propis hàbits i en la **proposta d'alternatives**.
- Donar suport a la formulació d'**objectius personals assolibles**.

Paraules clau:

- Xarxes socials,
- Emocions en línia,
- Autoestima digital, comparació social,
- Identitat digital,
- Límits saludables, ciberassetjament,
- Validació externa,
- Desconnexió conscient,
- Regulació emocional,
- Pressió social,
- Ús responsable de pantalles,
- Mindfulness.

Resultats esperats mòdul 8

Al final d'aquest mòdul, s'espera que l'alumne desenvolupi una **perspectiva més conscient i crítica** sobre l'impacte emocional dels mitjans digitals, així com eines per relacionar-s'hi amb un **major equilibri, respecte i autocura**.

A1

Dia 1. Mitjans digitals i benestar (45 minuts)

Activitat 1: Taula rodona - Mitjans digitals i benestar (15 a 20 minuts) Adapta-la al ritme i la participació del teu grup.

Materials

- ☐ Objectes quotidians (reals o imatges)
- ☐ Aula amb els seients disposats en cercle
- ☐ Pissarra i retoladors
- ☐ Imatges o il·lustracions de situacions d'ús de mitjans

1.1.1 Objectius

1. Convidar l'alumnat a reflexionar sobre els seus propis **hàbits mediàtics** i com aquests influeixen en el seu **benestar físic, emocional i social**, creant un espai de **diàleg participatiu i conscient**.

1.1.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. **Organitza les cadires en cercle** amb tota la classe i fes una breu introducció visual al tema; pots utilitzar la presentació del mòdul com a suport.
2. **Mostra diverses imatges** (impreses o projectades) relacionades amb l'ús dels mitjans digitals.
 - Preguntes guia:
 - *"Què veieu en aquestes imatges?"*
 - *"Quines activitats us semblen saludables o no saludables?"*
 - *"Quins mitjans digitals utilitzeu cada dia?"*
3. Col·loca els **objectes simbòlics al centre**.
4. Explica a l'alumnat que cada objecte representa un aspecte dels seus hàbits mediàtics. Fes una breu presentació de cadascun per contextualitzar.
5. Obre el debat amb preguntes com:
 - *Com influeixen els mitjans digitals en el teu temps de descans?*
 - *Quines activitats t'agraden més quan no fas servir pantalles?*
 - *Tens horaris establerts per fer servir el mòbil? Com els compleixes?*
 - *Què passa quan passes massa temps davant d'una pantalla?*

Guide to symbolic objects



Encourages reflection on the times and usage habits of the device.



Symbolises time management and breaks in media use.



Encourages debate on screen-free activities.



Refers to healthy sleep and moments away from screens.



Represents offline activities.

6. Convida l'alumnat a compartir experiències personals sobre l'ús dels mitjans digitals i com se senten al respecte.
7. Recull a la pissarra les **idees principals** que hagin sorgit del debat (ex. beneficis, riscos, emocions relacionades).
8. Tanca l'activitat agraint la seva participació i enllaçant-la amb el tema del mòdul:
 - *"Els mitjans digitals formen part de les nostres vides, però també podem aprendre a utilitzar-los d'una manera que cuidi el nostre benestar."*

Punts clau per al professor

- Els objectes simbòlics actuen com a **activadors visuals** i ajuden a fer que el debat sigui més dinàmic.
- No és necessari que tothom parli; **respecta els silencis** i fomenta l'escolta activa.
- Si ho consideres necessari, limita el temps de cada intervenció perquè tothom pugui participar.
- Pots mantenir la llista d'idees recollides a la pissarra de l'aula per revisar-les en activitats posteriors.

A2 Activitat 2: Joc de daus - Emocions mediàtiques (20 minuts)

Adapta-la al ritme i la participació del teu grup.

- 10 minuts de joc
- 10 minuts de debat i reflexió final

Materials

- ☐ Plantilles per muntar els daus (mitjans i emocions)
- ☐ Paper gruixut / cartolina (mín. 120 g/m²)
- ☐ Tisores
- ☐ Gola
- ☐ Daus ja muntats (1 de mitjans + 1 d'emocions per grup de 6 alumnes)
- ☐ Pissarra i retoladors

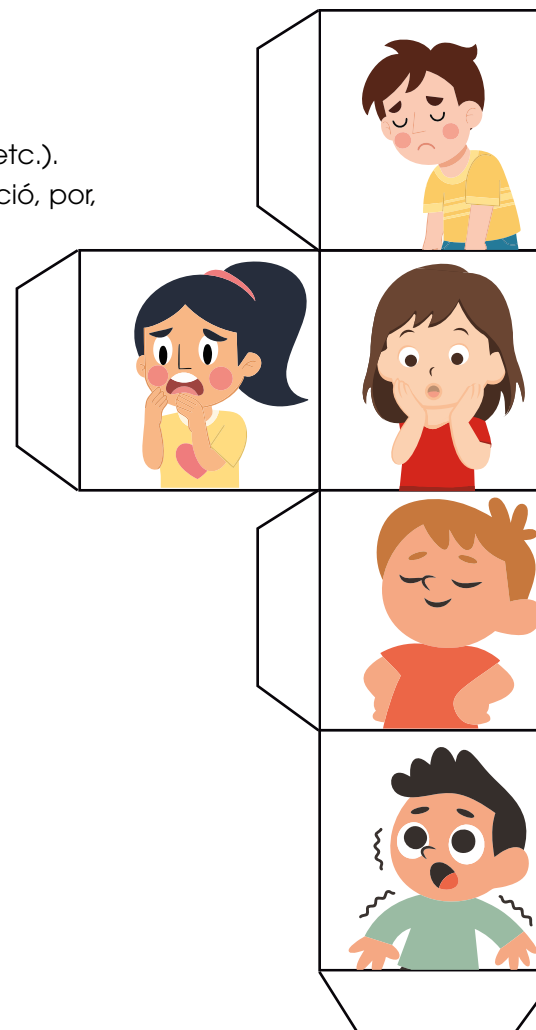


1.2.1 Objectius

Ajudar l'alumnat a identificar i expressar com els diferents mitjans digitals provoquen **diferents emocions**, fomentant la reflexió sobre les **experiències positives i negatives** en el seu ús diari.

1.2.1 Desenvolupament de l'activitat:

1. El docent explica les regles del joc i el significat de cada dau:
 - **Dau de mitjans:** indica el tipus de mitjà (ex. vídeo, xarxa social, etc.).
 - **Dau d'emocions:** mostra l'emoció associada (ex. alegria, frustració, por, sorpresa, serenor, etc.).
2. Divideix la classe en **grups petits** (màxim 6 persones per grup).
3. Per torns, cada alumne llança els dos daus.
 - La combinació obtinguda (**mitjà + emoció**) serà el punt de partida per explicar una experiència personal relacionada.
 - Exemple: "xarxa social + alegria" -> compartir què et genera alegria a les xarxes socials.
4. Continua fins que tots els alumnes hagin participat.
5. Tanca l'activitat en plenari:
 - Reflexioneu junts sobre les emocions compartides.
 - Identifiqueu experiències positives i negatives.
 - Anota les idees més importants a la pissarra.



Punts clau per al professor

- Assegura't que tots els alumnes tinguin l'oportunitat de participar, encara que alguns ho facin breument.
- Observa si prevalen les emocions positives o les negatives i utilitza aquesta dada com a indicador per a futures discussions.
- Si ho desitges, pots afegir un tercer dau amb situacions concretes (ex. "a l'escola", "a casa", "amb amics") per enriquir la dinàmica.

A1

Dia 2. Ús saludable dels mitjans digitals (45 minuts)

Activitat 1: Debat guiat - Temps de pantalla (20 minuts)

Dispositiu	Temps saludable	En temps real	Hora del dia		
Consola			Matí	Tarda	Vespre
Televisió					
Ordinador i portàtil					
Telèfon intel·ligent					
Tablet					
Temps total	Temps total	Temps total			

Materials

- ☐ Cadires disposades en cercle.
- ☐ Pissarra i retoladors/tiza.
- ☐ Diapositiva o imprimible, o escriure "Temps de pantalla" a la pissarra (1 per a una classe gran).

2.1.1 Objectius

1. Animar l'alumnat a **reflexionar sobre els seus propis hàbits** d'ús dels mitjans digitals, reconèixer patrons i comparar diferents temps d'ús dins del grup.

2.1.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Prepara l'espai: organitza les cadires en cercle per crear un entorn de diàleg obert i segur.
2. Presenta el tema: explica que l'activitat pretén descobrir quan i durant quant de temps utilitzen els mitjans digitals durant el dia. Clarifica que **no hi ha respostes correctes o incorrectes**.
3. Planteja la pregunta principal:
 - *"Quan i durant quant de temps fas servir la teva tauleta o telèfon intel·ligent cada dia?"*
 - Dona exemples: *"Hi ha gent que l'utilitza al matí abans de venir a l'escola, d'altres principalment al vespre abans d'anar a dormir."*
 - Anota els diferents temps i durades d'exposició als mitjans digitals que sorgeixin del debat.
4. Utilitza la tècnica Pensa-Comparteix-Presenta:
 - **Pensa:** un minut de reflexió individual.
 - **Comparteix:** en parelles; l'alumnat parla amb el seu company.
 - **Presenta:** cada parella comparteix les seves idees amb el grup.
5. Recull les respostes: escriu a la pissarra o a l'imprimible els moments més esmentats (matí, tarda, vespre, abans de dormir) i **destaca les similituds o diferències**.

6. **Reflexió grupal:** obre un diàleg amb preguntes com:
- *Quines similituds observem?*
 - *Quines diferències ens criden l'atenció?*
 - *Creus que el temps que fas servir el mòbil influeix en el son, la concentració o l'estat d'ànim?*
7. **Tancament:** resumeix les idees principals i enllaça amb l'activitat següent:
- *"Ara que sabem quan fem servir més els mitjans, reflexionarem sobre quins hàbits són saludables i quins no."*

Punts clau per al professor

- Dona espai a tot l'alumnat, animant especialment els més silenciosos.
- Recorda'ls que han d'**escoltar sense jutjar**.
- Utilitza la informació obtinguda com a punt de partida per treballar els **hàbits saludables** en l'activitat següent.

A2 Activitat 2: Ús saludable o no saludable? (20 minuts)

2.1.1 Objectius

1. Ajudar l'alumnat a **analitzar diferents situacions d'ús** dels mitjans digitals, distingint entre pràctiques saludables i no saludables, i co-crear una llista compartida d'**hàbits positius**.

Materials

- ☐ Targetes amb situacions (ex.: "fer servir mitjans just abans de dormir", "fer descansos mentre jugues a videojocs", "mirar el mòbil durant els àpats").
- ☐ Pissarra i retoladors/tiza.
- ☐ (Opcional) Dibuixa dues columnes a la pissarra o utilitza l'imprimible o la diapositiva de presentació amb els títols: **Saludable i No Saludable**. 1 per a una classe gran.

2.2.1 Desenvolupament de l'activitat:

1. **Forma grups petits** de 4 a 6 alumnes.
2. **Reparteix les targetes**: cada grup rep un conjunt de situacions quotidianes relacionades amb l'ús dels mitjans.
3. **Classificació en grup**:
 - Debaten cada situació.
 - **Decideixen si és Saludable o No Saludable** (o si depèn del context).
 - Justifiquen la seva decisió.
4. **Presentació de resultats**: cada grup comparteix 2-3 exemples amb la resta de la classe, explicant el seu raonament.
5. **Debat plenari**: recull les conclusions a la pissarra, creant dues columnes:
 - Saludable i No Saludable, o utilitza l'imprimible.
 - Destaca els casos on hi ha hagut desacord per **aprofundir en la reflexió**.
6. **Síntesi col·lectiva**: trebal·leu junts per crear una llista d'hàbits saludables per tenir com a referència durant la resta del mòdul.
7. **Tancament i reflexió final**: fes preguntes com:
 - *Quins hàbits t'han sorprès?*
 - *Quines conductes no saludables són les més comunes?*
 - *Quins petits canvis podries aplicar a partir d'avui?*

No saludable



Saludable



Ús saludable i no saludable dels mitjans digitals

Saludable

No saludable

Punts clau per al professor

- Hi haurà situacions amb **interpretacions mixtes** (ex. jugar a videojocs pot ser positiu si es fa amb amics, o negatiu si treu hores de son). Aprofita-ho per aprofundir en la reflexió.
- Emfatitza que no es tracta de jutjar, sinó d'aprendre a **distingir entre hàbits** que afavoreixen o perjudiquen el benestar.
- Mantén la llista d'hàbits saludables **visible a l'aula** com a recordatori.

A1

Dia 3. Reflexió i hàbits mediàtics saludables (45 minuts)

Activitat 1: Experiències mediàtiques (15 minuts)

Adapta-la segons les necessitats i el ritme del teu grup.

Materials

- ☐ Cadires disposades en cercle o semicercle.
- ☐ Pissarra i retoladors/tiza.

3.1.1 Objectius

1. **Fomentar la lliure expressió** d'experiències i emocions relacionades amb l'ús dels mitjans digitals, promovent l'escolta activa i la reflexió compartida.

3.1.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. **Prepara l'espai** en cercle o semicercle per afavorir el contacte visual.
2. **Planteja la pregunta principal:**
 - *"Quan i com fas servir els mitjans de comunicació i com et sents al respecte?"*
3. Dona el torn als alumnes perquè comparteixin experiències, sentiments i exemples concrets.
4. **Recull a la pissarra les aportacions més significatives**, agrupant les idees per emocions, contextos o hàbits.
5. **Tanca l'activitat** agraint la seva participació i destacant la importància de reconèixer com l'ús dels mitjans influeix en el nostre **benestar**.

Punts clau per al professor

- Pot haver-hi alumnes que prefereixin no parlar; **respecta els silencis i valora l'escolta atenta**.
- Resumeix els temes més repetits o rellevants per enllaçar amb l'activitat següent.
- Regula el temps en funció del nombre d'aportacions.

A3

Activitat 3: Reflexió final i compromís personal (15-20 minuts)

Adapta-la segons les necessitats i el ritme del teu grup.

Materials

- ☐ (Opcional) Imprimible "El meu objectiu personal".
- ☐ Pissarra i retoladors.
- ☐ Llapis de colors o retoladors.

3.3.1 Objectius

1. **Fomentar l'autoreflexió i el compromís personal** cap a un ús més saludable dels mitjans, reforçant la responsabilitat individual i el suport del grup.

3.3.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. **Explica la dinàmica:** cada alumne ha de formular un *"objectiu mediàtic personal"* per millorar el seu propi benestar.
 - Poden expressar-ho mitjançant un dibuix, una frase o un text curt.
2. **Temps de creació individual:** uns minuts per reflexionar i escriure/dibuixar el seu propi objectiu.
3. **Compartir voluntàriament:** convida alguns alumnes a compartir el seu objectiu amb el grup.
4. **Consell i suport grupal:** anota a la pissarra suggeriments o frases de suport que els companys ofereixen per ajudar a assolir els objectius.
5. **Deures:** cada alumne comparteix el seu objectiu personal a casa amb els seus pares i debat com posar-lo en pràctica en la vida diària.
6. **Tancament:** agraeix al grup el seu compromís i emfatitza que **cada petit canvi compta** en el camí cap a un ús més saludable dels mitjans.

Punts clau per al professor:

- No tots els alumnes se sentiran còmodes compartint en públic; la participació ha de ser voluntària.
- Reforça els objectius realistes i celebra la diversitat de propostes.
- Recorda'ls que poden adaptar el seu objectiu en el futur si és necessari.

4.1.1 Objectius

1. Desenvolupar la consciència sobre la **frequència i el temps passat en mitjans digitals**.
2. Relacionar l'ús dels mitjans amb el propi **estat emocional**.

Materials

- ☐ Full de treball "Diari de mitjans".
- ☐ Llapis o bolígrafs.

4.1.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. **Repartiu el full del diari** a cada alumne i expliqueu com emplenar-lo.
2. **Expliqueu el procés:** al llarg d'una setmana, cada alumne ha d'anotar:
 - Quins mitjans han utilitzat.
 - Quant de temps els han fet servir.
 - Com se sentien (ex: relaxats, cansats, feliços, frustrats).
3. **Clarifiqueu qualsevol dubte** i emfatitzeu la importància de la sinceritat en el registre personal.
4. **Seguiment a l'aula:** la setmana següent, reserveu un temps perquè els alumnes **comparteixin les seves observacions en grups petits**.
5. **Debat en plenari:** recolliu conclusions comunes a la pissarra, identificant hàbits positius i àrees de millora.
6. **Tancament:** reforceu la idea que observar i registrar els hàbits és el **primer pas per poder canviar-los**.

Punts clau per al professor:

- Encoratgeu els alumnes a ser sincers i a no preocupar-se pel que està "bé o malament"; el diari és una **eina d'autoconeixement**, no per a l'avaluació.
- Podeu demanar als alumnes que guardin el diari com a referència per a futures activitats.
- Ajusteu el nivell de detall segons **l'edat del grup**.

4.1.1 Objectius

1. Reflexionar sobre els **comportaments digitals diaris** de manera lúdica i creativa.
2. Identificar **alternatives saludables** a situacions d'ús excessiu dels mitjans.

Materials

- ☐ Targetes imprimibles amb situacions relacionades amb l'ús de mitjans digitals (ex: "quedar-se despert fins tard mirant vídeos", "fer servir el mòbil mentre es menja", "jugar a videojocs en línia amb un amic i perdre la noció del temps", "llegir un llibre en comptes de mirar la tauleta").
- ☐ Espai lliure a l'aula per representar les escenes.

4.1.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Formeu grups petits (4-6 alumnes).
2. Entregueu una targeta a cada grup amb una situació específica.
3. **Preparació:** els alumnes desenvolupen una **breu representació teatral** que mostri la situació.
4. **Representacions:** cada grup representa la seva situació davant de la classe.
5. **Alternatives saludables:** després de cada actuació, la resta del grup proposa **maneres més equilibrades i positives** de gestionar la situació.
6. **Moderació del docent:** lidereu el debat, reforceu les propostes i sintetitzeu els **punts clau de l'aprenentatge** a la pissarra.
7. **Tancament:** emfatitzeu com l'humor i la creativitat ajuden a **reflexionar sobre l'ús dels mitjans** d'una manera atractiva.



Punts clau per al professor:

- Les representacions no han de ser perfectes; l'objectiu és **reflexionar i divertir-se**.
- Si el temps és limitat, seleccioneu només unes **poques situacions per dramatitzar**.
- Podeu guardar les targetes per **reutilitzar-les amb altres classes** o adaptar-les a nous temes.

Llista de verificació de materials per a totes les activitats

Dia 1. Mitjans digitals i benestar

1.1 Ronda de debat - Mitjans digitals i benestar

- ☐ Objectes quotidians (reals o imatges)
- ☐ Aula amb seients en cercle
- ☐ Pissarra
- ☐ Imatges de situacions.

1.2 Joc de daus - Emocions mediàtiques

- ☐ Plantilles per fer els daus (mitjans i emocions)
- ☐ Paper gruixut o cartró (mín. 120 g/m²)
- ☐ Impressora
- ☐ Tisores
- ☐ Cola
- ☐ Emojis impresos
- ☐ Daus ja fets (1 de mitjans + 1 d'emocions per grup de 6 alumnes)
- ☐ Pissarra blanca i retoladors

Dia 2. Ús saludable dels mitjans digitals

2.1 Debat guiat - Temps de pantalla dels mitjans

- ☐ Aula amb seients en circuit/cercle
- ☐ Imprimible per registrar el temps de pantalla.

2.2 Classificació - Sa o no sa?

- ☐ Fitxes amb situacions (p. ex.: «fer servir els mitjans just abans d'adormir-se», «fer pauses mentre es juga a videojocs», «mirar el telèfon mòbil durant els àpats»).
- ☐ Pissarra blanca i retoladors/guix.
- ☐ (Opcional) Dues columnes a la pissarra blanca amb els títols: **Sa i No sa.**

Dia 3. Reflexió i hàbits saludables

3.1 Taula rodona - Experiències dels mitjans

- ☐ Aula amb cercle de cadires
- ☐ Pissarra i retoladors.

3.2 Treball en grup - Zones i horaris sense mitjans

- ☐ Cartolines grans,
- ☐ Retoladors o material de dibuix,
- ☐ Cinta adhesiva
- ☐ L'imprimible: "zones i moments lliures de pantalles".

3.3 Reflexió final i compromís personal

- ☐ Imprimible opcional "el meu objectiu personal"
- ☐ Llapis de colors o retoladors.

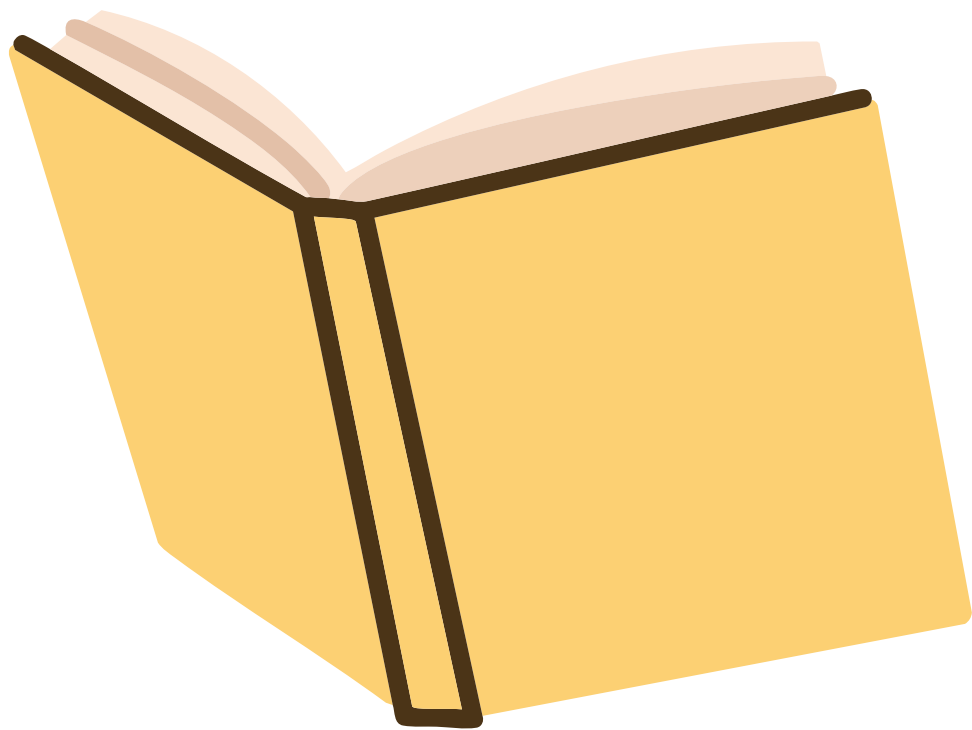
Activitats complementàries

- ☐ Impresos: Targetes amb situacions relacionades amb els mitjans digitals
- ☐ Plantilla «Diari de mitjans»

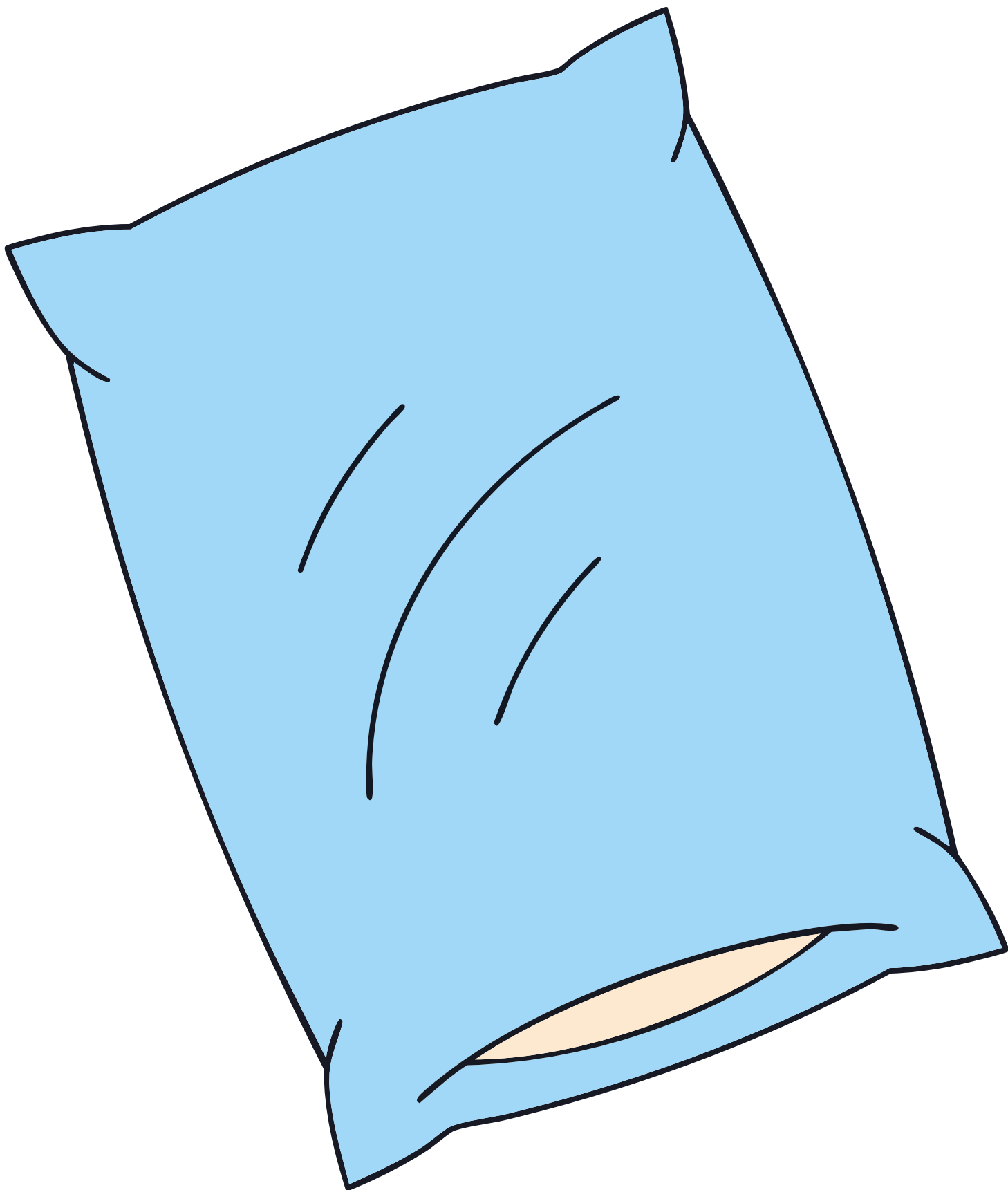


Les idees que compartim en aquest taller són suggeriments senzills sobre com utilitzar el material. No dubteu a adaptar-lo a les vostres necessitats: podeu dividir el taller en dues parts, estendre'l durant diversos dies o completar-lo en una sola sessió, segons us sembli més adient.

Coneixeu els vostres alumnes i sabeu què és el millor per a ells. De la mateixa manera, els materials es poden utilitzar tant en format paper com digital, segons el que sigui més convenient.









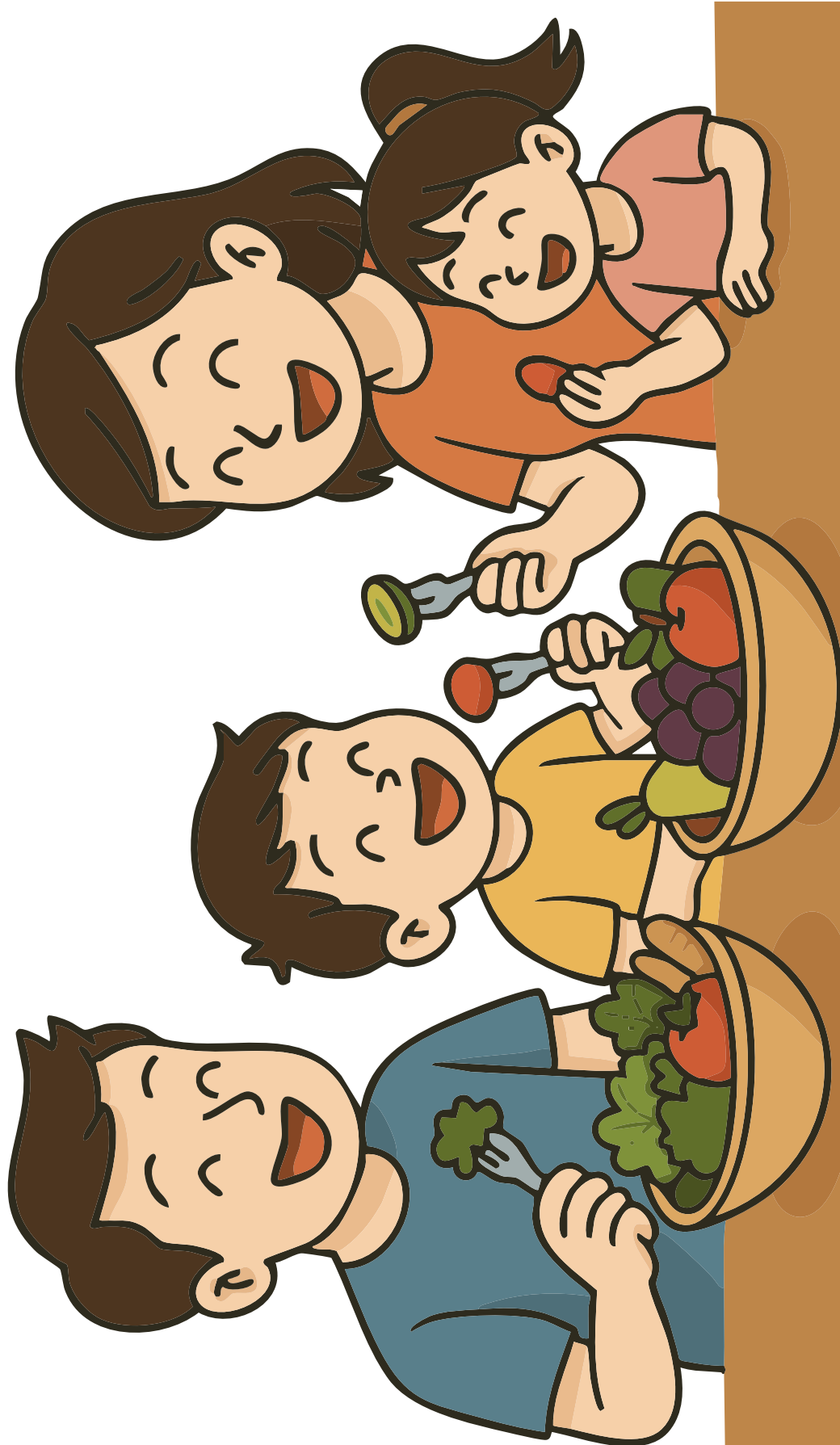




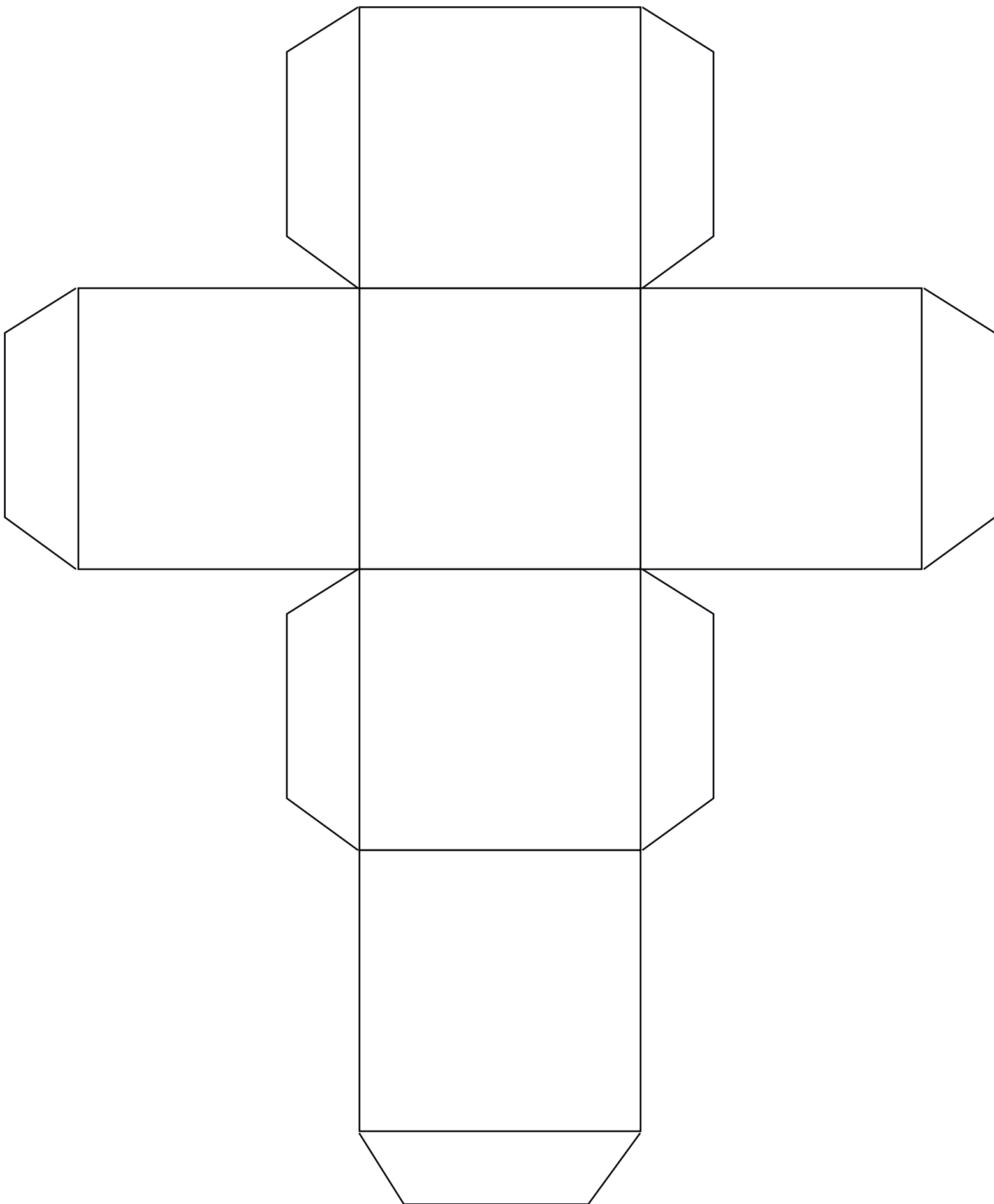


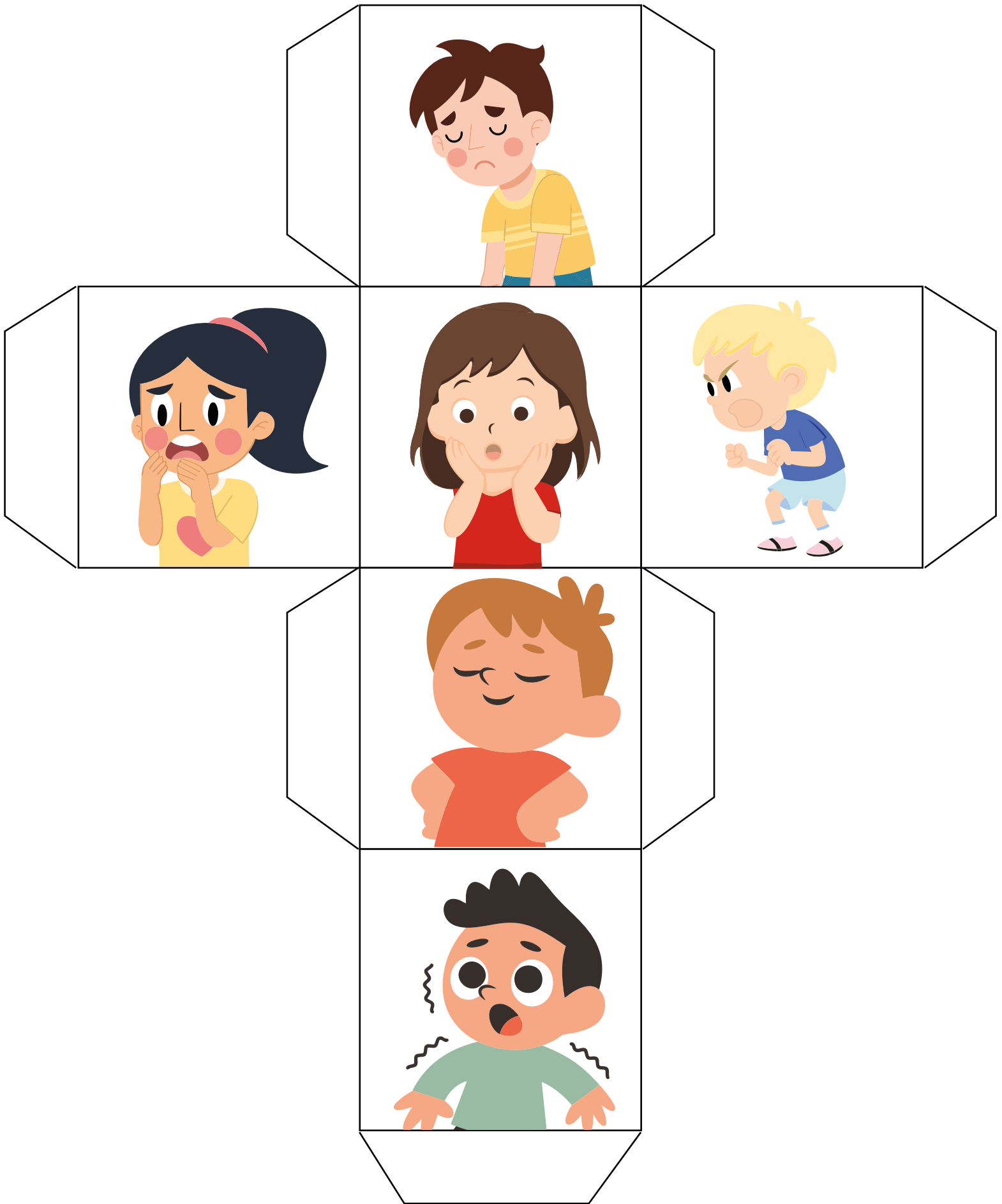


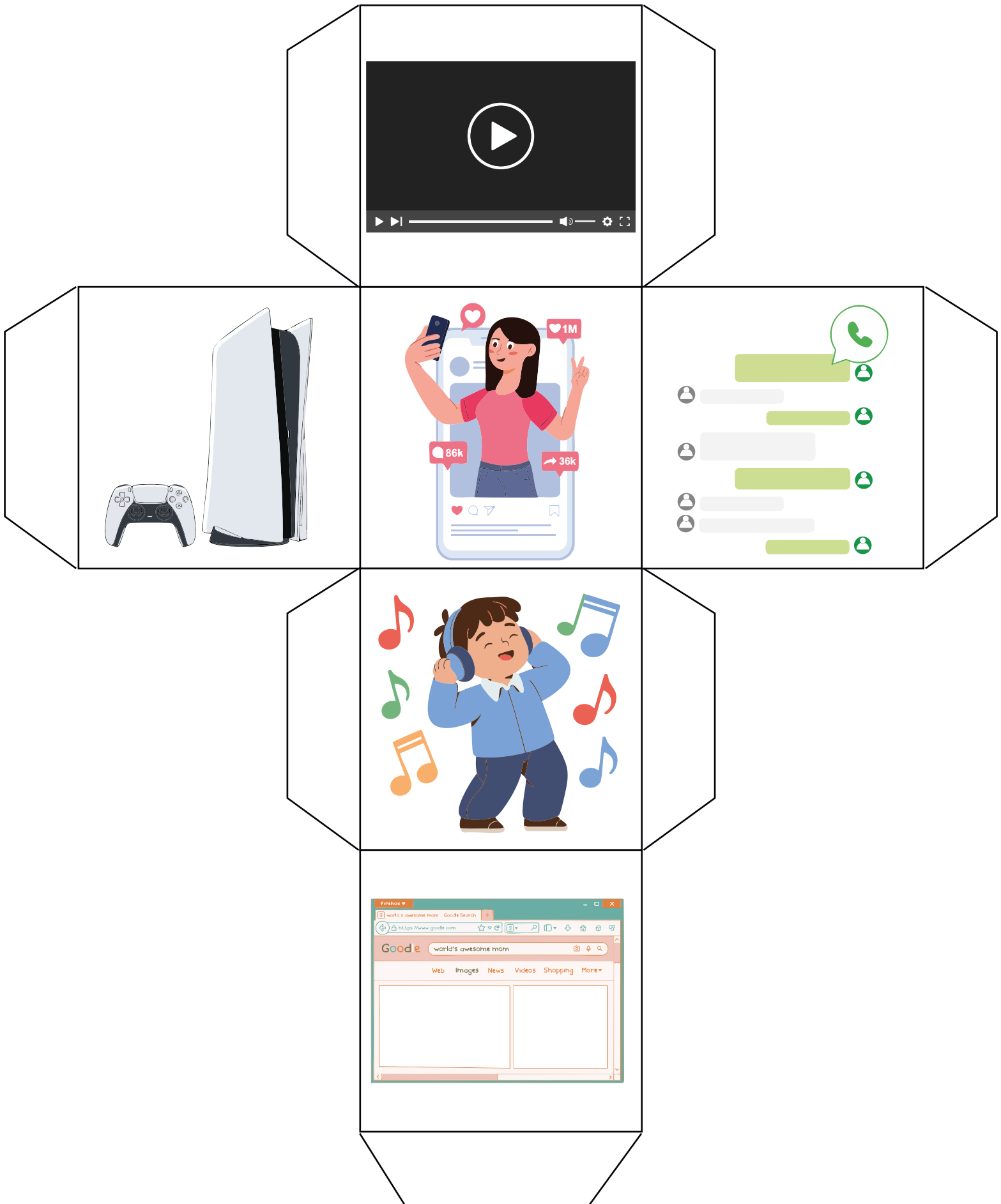




Activitat 2: Joc de daus - Emocions i mitjans







Dispositiu	Temps saludable	Temps real	Moment del dia		
			Matí	Tarda	Vespre
Consola					
Televisió					
Ordinador i portàtil					
Smartphone					
Tauleta					
Temps total	Temps total	Temps total			

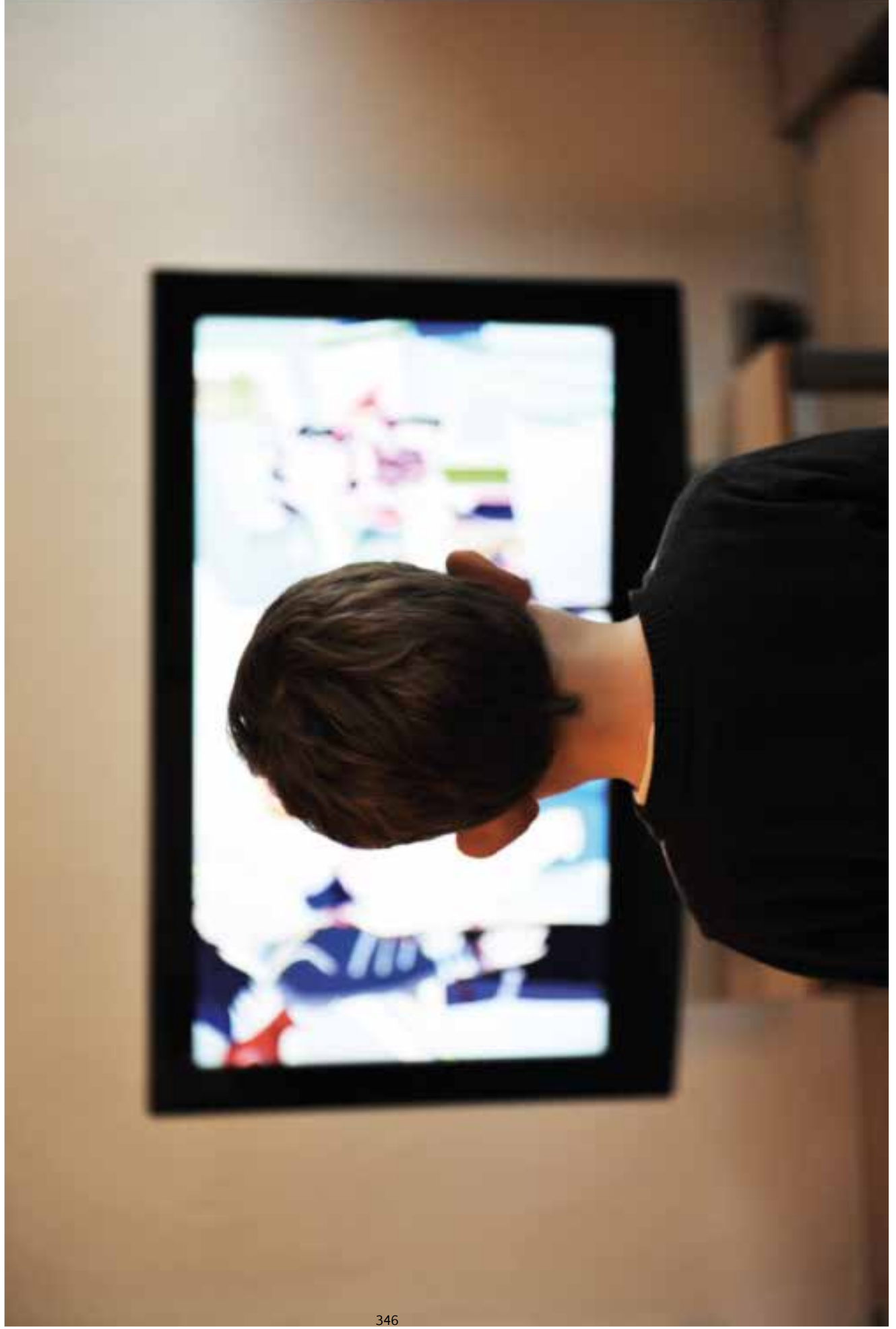
Jugo a un joc emocionant amb la meua tauleta just abans d'anar a dormir.



Llegeixo un llibre durant mitja hora abans d'anar a dormir.



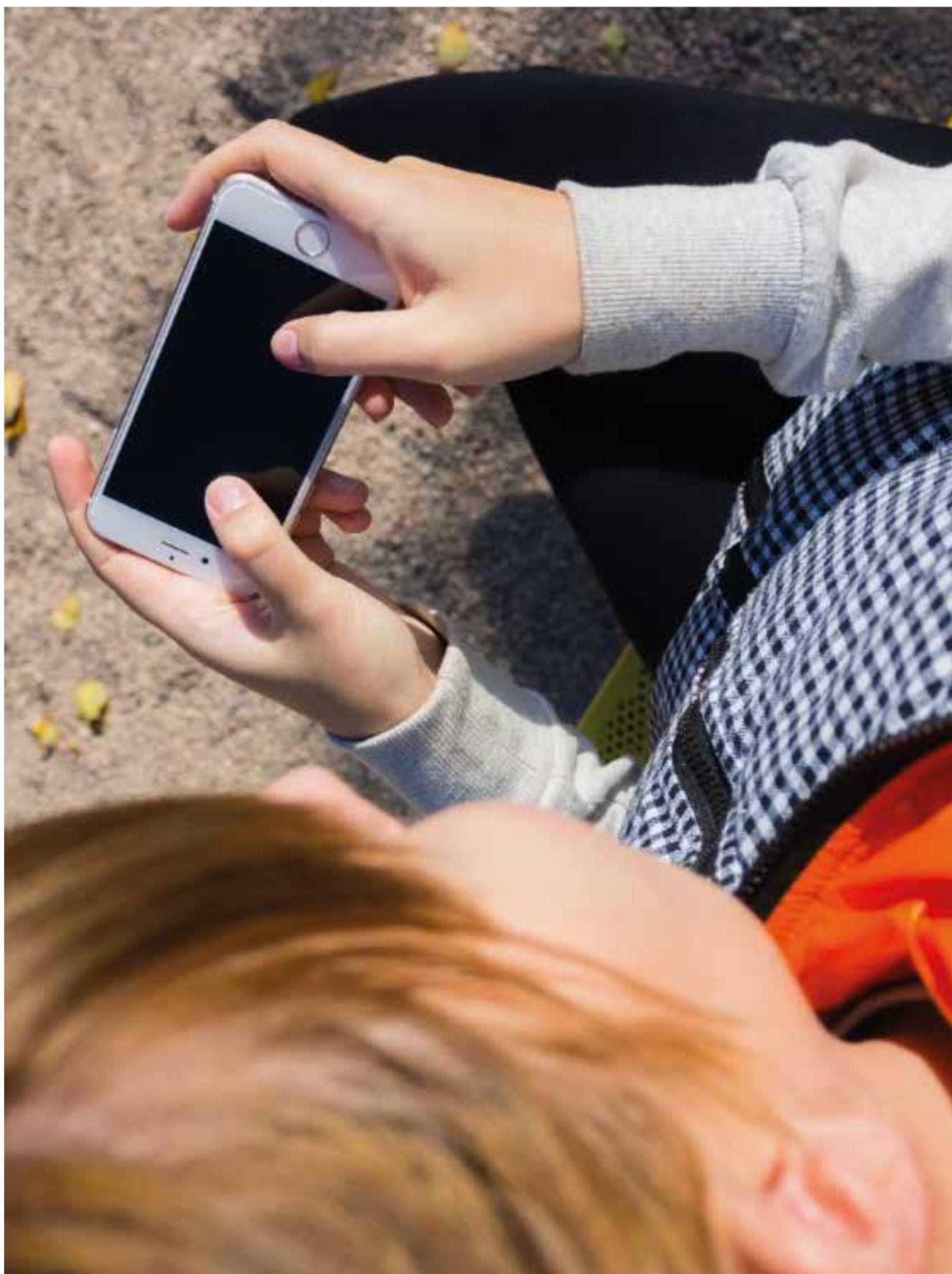
Miro la televisió durant una hora mentre xerro amb els meus pares asseguts a la taula del menjador.



Estic jugant a fora amb els meus amics i he deixat el mòbil a casa.



Durant l'esbarjo, faig servir el mòbil per xatejar amb els meus amics.



Em passo tota la tarda davant la pantalla sense fer cap descans.



Mentre menjo, faig servir el mòbil per fer fotos al menjar.



Miraré una pel·lícula interessant amb els meus pares i després en parlarem.



Saludable



No saludable



Ús saludable i no saludable dels mitjans digitals

Saludable

No saludable

Zones i horaris lliures de mitjans

Zona / Moment	Temps	Comentaris

EL MEU OBJECTIU PERSONAL

Quines sensacions he experimentat? En quina part del cos les he sentit?

Què puc fer de manera diferent la pròxima vegada?

Diari de mitjans

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Disabte	Diumenge
Mitjà utilitzat (TV, mòbil, consola, etc.)	Mitjà utilitzat (TV, mòbil, consola, etc.)	Mitjà utilitzat (TV, mòbil, consola, etc.)	Mitjà utilitzat (TV, mòbil, consola, etc.)	Mitjà utilitzat (TV, mòbil, consola, etc.)	Mitjà utilitzat (TV, mòbil, consola, etc.)	Mitjà utilitzat (TV, mòbil, consola, etc.)
Temps d'ús (en minuts/hores)	Temps d'ús (en minuts/hores)	Temps d'ús (en minuts/hores)	Temps d'ús (en minuts/hores)	Temps d'ús (en minuts/hores)	Temps d'ús (en minuts/hores)	Temps d'ús (en minuts/hores)
Com m'he sentit? (alegre, cansat, nerviós, etc.)	Com m'he sentit? (alegre, cansat, nerviós, etc.)	Com m'he sentit? (alegre, cansat, nerviós, etc.)	Com m'he sentit? (alegre, cansat, nerviós, etc.)	Com m'he sentit? (alegre, cansat, nerviós, etc.)	Com m'he sentit? (alegre, cansat, nerviós, etc.)	Com m'he sentit? (alegre, cansat, nerviós, etc.)

Drets dels infants

Guia del professorat



Activitats per a l'escola primària

INTRODUCCIÓ

Els nois i les noies tenen els seus propis drets que els protegeixen, els acompanyen en el seu desenvolupament i asseguren que puguin créixer segurs, cuidats i escoltats. No obstant això, sovint no saben quins són aquests drets o per què són tan importants per al seu dia a dia.

Aquest mòdul introdueix l'alumnat en el concepte dels drets dels infants, a partir d'exemples quotidians i activitats visuals. A través d'imatges, jocs de rol, debats guiats i exercicis creatius, els joves descobreixen que tots els menors del món —independentment del país on visquin— comparteixen uns drets fonamentals recollits a la **Convenció de les Nacions Unides sobre els Drets de l'Infant**.

L'enfocament d'aquest mòdul afavoreix la comprensió activa: es convida els estudiants a identificar, anomenar, reflexionar, representar i aplicar els drets en el seu entorn immediat (escola, barri, família). Les activitats promouen l'empatia, el pensament crític i el sentit de la justícia, ajudant els alumnes a reconèixer no només els seus propis drets, sinó també els dels altres.

Objectius del mòdul

- Reconèixer què són els drets dels infants i per què existeixen.
- Conèixer alguns dels principals drets recollits a la **Convenció de les Nacions Unides sobre els Drets de l'Infant**.
- Relacionar els drets amb situacions reals de la vida quotidiana.
- Identificar exemples on els drets es respecten o es vulneren.
- Desenvolupar empatia cap a altres infants del món.
- Promoure actituds de respecte, igualtat i cooperació.
- Expressar opinions i co-construir significats en grup. Proposar accions senzilles per protegir els seus propis drets i els dels altres.

Paraules clau

- Drets dels infants
- Convenció de les Nacions Unides sobre els Drets de l'Infant
- Protecció
- Igualtat
- Seguretat
- Educació
- Salut
- Joc i temps de lleure
- Participació
- Respecte
- Responsabilitat
- Empatia* Justícia
- Cura / Atenció
- Convivència
- La veu dels infants / Ser escoltats
- Benestar
- Necessitats fonamentals
- Comunitat / escola

Resultats esperats del mòdul 9

En acabar el mòdul, l'alumnat reconeixerà els seus drets, en comprendrà la importància i sabrà com protegir-los en la vida quotidiana.

Recomanacions per al professorat

- Aquest mòdul es basa en una metodologia experiencial: els exemples visuals ajuden a fixar conceptes en els grups d'edat més joves. Podeu triar les imatges que millor s'adaptin al vostre grup.
- Abans de començar, comproveu si l'alumnat ja té nocions prèvies sobre "normes", "justícia" o "tractar bé els altres"; això facilitarà la introducció a la idea de "drets".
- En les activitats en grup, guieu la conversa perquè els joves compreguin que tenir drets també implica respectar els drets dels altres.
- Adapteu la durada de les activitats segons el nivell del grup. Els jocs de rol i els debats són especialment útils per promoure la participació i una comprensió profunda.
- Es recomana reforçar aquest mòdul com exemples propers a l'alumne: l'escola, l'esbarjo, la família, la comunitat.
- El material conté textos adaptables per a la lectura en veu alta; poden ser llegits pel docent o per alumnes amb una bona competència lectora.
- El mòdul s'estructura en tres sessions progressives: comprensió / importància / aplicació pràctica. Podeu dur-les a terme de manera consecutiva o per separat segons la vostra planificació.



Les propostes d'aquest mòdul estan pensades com una guia flexible per treballar amb naturalitat i sensibilitat. Podeu adaptar les dinàmiques al ritme i a les necessitats del vostre grup: dividir el mòdul en diverses sessions, ampliar les activitats o simplificar-les segons calgui. Utilitzeu aquest material com a punt de partida i adapteu-lo a la realitat de la vostra aula.

Vosaltres coneixeu el vostre alumnat millor que ningú i sabreu com acompanyar-lo de la manera més adequada.

A1

Dia 1. Què són els drets dels infants? (50 minuts)

Activitats 1: Observar una imatge i descobrir pistes (10 - 15 minuts).

Es pot ampliar si el grup participa molt.

Materials

- ☐ Una imatge projectada o impresa (material imprimible).
- ☐ Pissarra o un full gran de paper per apuntar les idees de l'alumnat.
- ☐ Aula organitzada en cercle o semicercle, que permeti veure la imatge.



1.1.1 Objectiu:

1. Activar l'observació atenta, la curiositat i la sensibilitat cap a les necessitats d'altres infants.
2. Introduir el concepte de drets dels infants a partir de situacions quotidianes.
3. Connectar les emocions i les experiències reals dels estudiants amb la idea de justícia i bon tracte.
4. Crear un punt de partida vivencial per al mòdul.

1.1.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Mirada silenciosa:** mostrar la imatge sense explicar res.
 - Demanar al grup que l'observi durant 30-60 segons en silenci.
 - "Mireu la imatge en silenci. Pareu atenció als detalls, les expressions, el lloc i al que creieu que està passant."
 - Aquesta pausa intencionada desenvolupa l'atenció plena i l'observació profunda.
2. **Primera impressió emocional:** convidar-los a compartir com els fa sentir la imatge abans d'analitzar-la.
 - Preguntes:
 - "Quina emoció us transmet aquesta imatge?"
 - "Si aquesta imatge tingués música de fons, com sonaria?"
 - "Amb qui connectaríeu si estiguéssiu dins d'aquesta escena?"
 - Ajuda a fer sorgir l'empatia, la sensibilitat i el clima emocional del grup.
3. **Anàlisi guiada: som "detectius dels drets"**
 - Ara els convidem a investigar què està passant:
 - "Què està passant i quines pistes us ho diuen?"
 - "Què necessiten els nois i noies de la imatge?"
 - "Veieu alguna cosa que sembli justa o injusta?"
 - "Qui podria ajudar en aquesta escena?"
 - Anotar a la pissarra les paraules que vagin sortint: **amistat, necessitat, tristesa, ajuda, cura, compartir, perill, joc...**
 - Preparar el concepte de dret sense esmentar-lo encara.

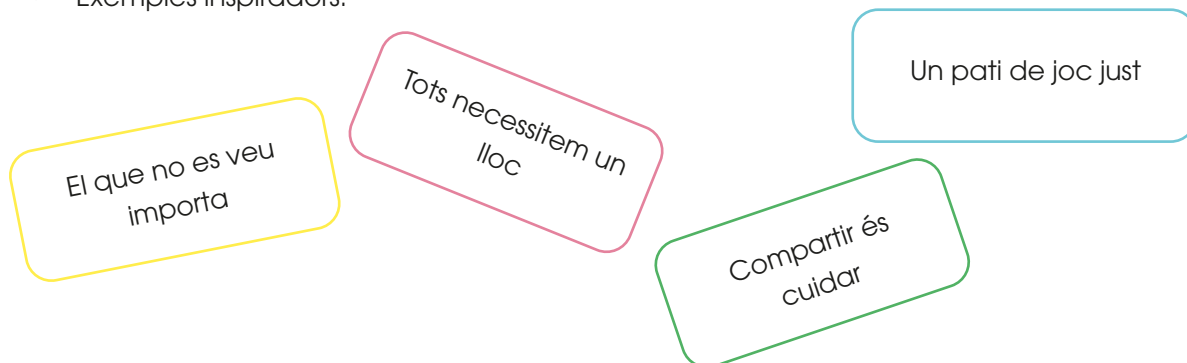


4. Connexió amb situacions reals

- Relacionar la imatge amb la seva pròpia vida:
 - "Heu vist alguna situació similar a l'escola o al parc?"
 - "Què vau fer o què hauria estat el més correcte de fer?"
 - "Si fóssiu un dels infants de la imatge, què necessitaríeu en aquell moment?"
- Reforçar el pensament crític i l'ètica de la cura.

5. Microactivitat creativa: "Poseu un títol a la imatge"

- En veu alta o en targetes petites, demanar un títol curt per a la imatge.
- Exemples inspiradors:



- Triar-ne 2 o 3 i enganxar-los a la pissarra.

Punts clau per al professor

- Evitar introduir el terme "drets dels infants" de moment; la idea sortirà per si sola en la següent activitat.
- Acceptar qualsevol emoció: alegria, tristesa, confusió, indiferència...
- Si el grup en riu o es distreu, reformular:
 - *"De vegades, sentir-se avergonyit o riure també és una emoció vàlida. Continuem observant junts."*
- Podeu guiar suaument cap a conceptes com la cura, la igualtat, l'ajuda, la protecció, però sense ser massa directius.
- Aquesta activitat funciona especialment bé per estimular el pensament crític en l'alumnat.

A2 Activitat 2: Descobrir què són els drets dels infants

(10 - 15 minuts). Es pot ampliar si s'obre un petit debat.

Materials

- ☐ Text imprès o projectat: "Què són els drets dels infants?".
- ☐ Targetes il·lustrades dels drets fonamentals.
- ☐ Aula en semicercle o en grup per garantir l'atenció i la visibilitat de les imatges.

1.2.1 Objectiu:

1. Presentar el concepte de drets dels infants de manera clara i accessible.
2. Connectar la informació amb la vida quotidiana de l'alumnat.
3. Despertar la consciència de pertinença: "Jo també tinc drets".
4. Convidar-los a fer preguntes i expressar experiències personals.
5. Construir el llenguatge bàsic per a la resta del mòdul.

1.2.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Transició des de l'activitat anterior.** Connectar l'observació de la imatge amb aquesta nova fase:
 - *"Abans hem parlat de situacions justes i injustes, de necessitats i de com es senten els infants. Tot això té a veure amb una cosa molt important que tenen tots els infants del món: els drets."*
2. **Lectura interactiva del text:** El podeu llegir vosaltres mateixos o demanar voluntaris.

Què són els drets dels infants?

Tots els infants del món tenen drets especials que els han de permetre tenir una vida bona i segura.

Aquests drets s'anomenen **drets dels infants**.

S'apliquen a tot arreu, independentment de si l'infant viu a Alemanya, a Àfrica o a qualsevol altra part del món.

El 1989, molts països de tot el món van decidir que tots els infants havien de tenir drets i van signar la **Convenció sobre els Drets de l'Infant**.

Sabeu quins són aquests drets?

- Durant la lectura, feu pauses breus en frases clau:
 - *"Tots els infants del món tenen drets."*
 - *"Aquests drets existeixen perquè puguem viure segurs, cuidats i respectats."*
 - *"No importa el país on visquis, tots els infants els tenen."*
- **Suggestiments per a la dinamització:**
 - Utilitzar un to càlid i clar.
 - Fer una pausa per comprovar la comprensió: *"Què significa que tots els infants del món tinguin drets?"*
 - Evitar tecnicismes; mantenir un llenguatge col·loquial.

3. Micropreguntes per consolidar el significat:

- Després de la lectura, feu preguntes senzilles però profundes:
 - *"Quina creieu que és la idea més important del text?"*
 - *"Sabíeu que vosaltres també teniu drets? Quins coneixíeu?"*
 - *"Per què creieu que un infant necessita tenir drets?"*
- Això permet avaluar la comprensió i el nivell de pensament crític.

4. Presentació de drets específics:

- Mostrar 3-6 targetes il·lustrades (les més adequades per al vostre grup).
- Per exemple:

- Dret a l'educació
- Dret a la salut
- Dret a jugar
- Dret a la protecció
- Dret a la igualtat
- Dret a expressar la pròpia opinió



- Per a cada targeta, dur a terme un minidiàleg:
 - *"Què veiem aquí?"*
 - *"Per què és important aquest dret?"*
 - *"Com es viu aquest dret a la nostra escola o a la família?"*
- Les imatges faciliten la comprensió simbòlica i emocional.



5. Connexió amb la seva pròpia experiència

- Convida l'alumnat a completar la frase:
 - *"Un dret que jo utilitzo gairebé cada dia és..."*
 - *"Un dret que m'agradaria que es respectés més és..."*
- Pots recollir 4-5 respostes i anotar-les a la pissarra.

6. Tancament de l'activitat

- Reforçar la idea principal:
 - *"Els drets existeixen perquè tots els infants puguin créixer segurs, aprendre, jugar i ser escoltats. Ningú us pot treure els vostres drets."*

Punts clau per al professor

- Si un alumne comparteix una experiència difícil de vulneració de drets, valideu la seva emoció sense entrar en detalls personals:
 - *"Gràcies per compartir-ho. El que sents és important. Som aquí per aprendre junts."*
- Evitar presentar els drets com a "premis": **són garanties bàsiques per a tots els infants.**
- **Utilitzar exemples reals de situacions escolars per ancorar el significat** (l'esbarjo, els deures, la salut, els torns, la convivència).
- Adaptar la lectura segons la comprensió lectora del grup: alguns necessitaran un suport visual més potent.

A3 **Activitat 3: Situar els drets al cercle** (15 - 20 minuts). Es pot ampliar amb un debat o si el grup és gran.

Materials

- ☐ Targetes amb imatges dels drets dels infants.
- ☐ Cinta adhesiva o imants.
- ☐ Un cercle gran a terra (corda, guix o un cercle gran de paper).
- ☐ Pissarra per recollir els conceptes clau.

1.3.1 Objectiu:

1. Identificar diferents drets dels infants d'una manera visual i concreta.
2. Comprendre que tots els drets són importants i coexisteixen.
3. Promoure el pensament reflexiu en la interpretació d'imatges.
4. Fomentar la participació activa i el treball cooperatiu.
5. Ampliar el vocabulari emocional, social i cívic.

1.3.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Preparar el "Cercle dels Drets".** Col·locar el cercle a terra i dir:
 - *"Aquest cercle representa el lloc on viuen tots els drets dels infants. Aquí només hi entra allò que ens cuida, ens protegeix i ens permet créixer."*
 - Això proporciona un marc simbòlic potent.
2. **Distribució de targetes:** Lliurar a cada alumne o parella una targeta il·lustrada que mostri un dret.
 - Explicar:
 - *"Teniu un dret molt important a les mans. Mireu la imatge i intenteu descobrir quin dret representa."*
 - Podeu deixar temps perquè l'explorin, preguntin o comentin tranquil·lament.
3. **Interpretació guiada: "Quin dret tinc?"**
 - D'un en un (o en grups), els alumnes:
 - S'apropen al cercle.
 - Indiquen el dret que creuen que està representat a la targeta.
 - Expliquen breument per què ho creuen així.
 - Preguntes que podeu fer:
 - *"Què veieu a la imatge?"*
 - *"Qui necessita més aquest dret en aquest dibuix?"*
 - *"Com us ajuda aquest dret en la vostra vida real?"*
 - Això activa un procés cognitiu d'anàlisi + connexió amb la vida quotidiana.

4. **Situar el dret al cercle:** Cada alumne col·loca la seva targeta dins del cercle.
 - Reforçar amb frases com ara:
 - *"Tots aquests drets ens acompanyen cada dia."*
 - *"Cada dret té cura d'una part important de tu."*
 - *"Quan manquen els drets, manca el benestar."*
5. **Petit debat: "Què passa si manca un dret?"**
 - Quan totes les targetes estiguin a dins, convideu-los a reflexionar:
 - *"Mireu el cercle... què passaria si en treguéssim un?"*
 - *"Quin dret creieu que es respecta més a la nostra escola?"*
 - *"Quin és el més difícil de mantenir?"*
 - Aquest petit exercici genera consciència crítica, sense dramatitzar.
6. **Construcció del mapa grupal:** A la pissarra, creeu una llista amb els drets identificats.
 - Exemple:



- Això serà la base per a les properes activitats.

Punts clau per al professor

- Si un alumne s'equivoca en la interpretació, valideu sempre el seu raonament:
 - *"La teva idea té sentit perquè has observat _____. Aquesta targeta representa _____, però la teva explicació ens ajuda a veure altres coses importants."*
- Si el grup està inquiet, afegiu-hi un component físic:
 - *"Feu un pas dins del cercle si creieu que aquest dret és molt important per a vosaltres."*
- Podeu reforçar l'aprenentatge utilitzant colors:
 - **Drets de protecció**
 - **Drets de provisió (necessitats bàsiques)**
 - **Drets de participació**
- Aquesta activitat serveix com a diagnòstic inicial: identifica quins drets ja coneixen i quins no.

A1

Dia 2. Per què són importants? (80 minuts)

Activitats 1: Què passaria si no hi hagués drets? (10 - 15 minuts). Es pot ampliar si el grup està molt implicat.

Materials

- ☐ Pissarra o un full gran de paper per recollir idees.
- ☐ Aula en cercle o semicercle per facilitar el diàleg.
- ☐ Opcional: targetes de "problemes imaginaris" per inspirar l'alumnat.

2.1.1 Objectiu:

1. Comprendre la importància dels drets dels infants a través d'una reflexió guiada.
2. Desenvolupar el pensament crític, la imaginació i la capacitat d'anticipar conseqüències.
3. Connectar la vida quotidiana dels joves amb la funció protectora dels drets.
4. Preparar el terreny per a activitats més pràctiques (jocs de rol i narració d'històries).

2.1.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Activació inicial: pregunta estímul**
 - Convidar el grup a pensar en silenci durant uns segons:
 - *"Imagineu que demà desapareixen tots els drets dels infants. Com canviaria el vostre dia des del moment en què us visiteu fins que us aneu a dormir?"*
 - Deixar un breu silenci per activar la seva imaginació.
2. **Pensa-Aparella't-Comparteix (Pensar-Compartir en parelles-Compartir amb el grup)**

30 seconds **PENSA**

Cada alumne imagina el seu dia sense drets.

2 minuts **COMPARTEIX** en parelles

Poden respondre a preguntes com ara:

- *"Què passaria a casa?"*
- *"Què passaria a l'escola?"*
- *"I durant l'esbarjo?"*
- *"Quines coses us preocuparien més?"*

COMPARTEIX amb el grup

Els portaveus comparteixen les idees més potents o sorprenents. Això fomenta la participació de tothom, fins i tot dels qui parlen menys.

3. Recollida d'idees a la pissarra: "Món amb drets vs. Món sense drets"

- Dibuixar dues columnes:

Amb drets	Sense drets
Dret a l'educació = aprendre, descobrir i créixer a classe.	Sense dret a l'educació = no aprendre, caos a classe.
Dret a la igualtat = justícia, respecte i inclusió.	Sense dret a la igualtat = injustícia, exclusió.
Dret a jugar = esbarjo amb descans, diversió i lleure.	Sense dret a jugar = esbarjo sense descans ni lleure.
Dret a la protecció = seguretat, cura i pau.	Sense dret a la protecció = perill, por, abús de poder.
Dret a expressar opinions = t'escolten i la teva veu compta.	Sense dret a expressar opinions = ningú t'escolta.

4. Preguntes profundes per prendre consciència: Trieu-ne algunes segons l'ambient del grup.

- "Quin dret creieu que trobaríeu més a faltar?"
- "Què és el més difícil d'imaginar sense drets?"
- "Quines conseqüències tindria per a la convivència?"
- "Seria un lloc just per viure-hi? Per què?"
- "Quins adults haurien de garantir que els drets existeixin?"
- Aquestes preguntes ens porten del pensament superficial al pensament ètic.

5. Minireflexió guiada: "Per això necessitem els drets..."

- Tancar l'activitat amb un missatge clar:
 - **"Els drets són com un gran paraigua que ens protegeix, ens acompanya i ens ajuda a créixer segurs. Sense ells, els nois i noies no podrien aprendre, jugar, expressar-se, participar o viure lliures de perill."**

Punts clau per al professor

- Evitar caure en una dramatització excessiva; utilitzeu exemples quotidians i no traumàtics.
- Si s'expressen comentaris seriosos o sensibles, reconegueu-los sense aprofundir-hi més:
 - **"Gràcies per compartir-ho. És normal sentir aquestes coses quan imaginem un món sense protecció."**
- Si el grup es distreu o en riu, recordeu:
 - **"Imaginar coses difícils de vegades fa riure o fa sentir nervis. Continuem explorant junts."**
- Aquesta activitat serveix de pont entre el Dia 1 (comprensió) i el Dia 2 (importància i aplicació).

A2 Activitat 2: "Per què necessitem normes i com es relacionen amb els drets?" (10 - 15 minuts).

Materials

- ☐ Pissarra o un full gran.
- ☐ Aula en cercle per fomentar la participació.
- ☐ Opcional: targetes amb exemples quotidians (esbarjo, lliçons, família, esport...).

2.2.1 Objectiu:

1. Comprendre que les normes i els drets existeixen per protegir-nos i fer més fàcil la convivència.
2. Establir la relació entre les "normes de classe/casa" i els "drets dels infants".
3. **Desenvolupar el pensament crític** respecte a la justícia, la seguretat i el benestar col·lectiu.
4. Fomentar una actitud participativa, empàtica i responsable.

2.2.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Punt de partida:** "Per què existeixen les normes?": Començar amb una pregunta oberta.
 - *"Penseu en totes les normes que tenim a l'escola, a casa o al parc... Per què creieu que existeixen?"*
 - Deixar que l'alumnat respongui lliurement:
 - *"Perquè no ens barallem."*
 - *"Per mantenir-nos organitzats."*
 - *"Perquè tothom tingui torn."*
 - *"Perquè no ens fem mal."*
 - Anotar les idees principals a la pissarra.
 - Aquest pas activa els coneixements previs i genera rellevància personal.
2. **Connexió amb experiències reals:** Guiar la conversa amb exemples que tothom conegui.
 - *"Què passa si durant l'esbarjo ningú respecta el torn per a la pilota?"*
 - *"Què passa si tothom parla alhora a classe?"*
 - *"Què passa si hi ha una norma, però nadie la compleix?"*
 - Intentar fer emergir conceptes com ara:
 - **respecte – justícia – seguretat – ordre – benestar col·lectiu – inclusió.**
3. **Transició clau: "Normes vs. Drets":** Introduir la idea central.
 - *"Les normes són acords que fem per conviure bé. Els drets van un pas més enllà: són proteccions que tenen tots els infants, encara que ningú les hagi escrites."*
 - Fer preguntes reflexives:
 - *"Creieu que els drets també ens ajuden a conviure?"*
 - *"Què passaria si només hi hagués normes però cap dret?"*
 - *"Hi pot haver normes injustes? I drets injustos?"*
 - Això ajuda a diferenciar els conceptes sense confondre'ls.

4. Construcció d'una taula comparativa: Representar dues columnes a la pissarra.

Normes	Drets
Triades o acordades S'apliquen a un grup Ajuden a organitzar Poden canviar	Universals S'apliquen a tots els infants del món Protegeixen necessitats fonamentals No es poden treure

- Després pregunteu:
 - *"Quins exemples posaríem a cada columna?"*
- Podeu afegir els exemples que aportí l'alumnat.

5. Reflexió profunda: "Quan ajuda una norma a respectar un dret?"

- Aquesta és la part clau de l'aprenentatge:
 - **Norma:** Respectar el torn al gronxador.
 - **Dret relacionat:** Dret a jugar.
 - **Norma:** No insultar ni pegar.
 - **Dret relacionat:** Protecció i bon tracte.
 - **Norma:** Aixecar la mà per parlar.
 - **Dret relacionat:** Dret a ser escoltat.
 - **Norma:** Higiene al menjador.
 - **Dret relacionat:** Dret a la salut / alimentació.
- L'alumnat comença a veure que les normes i els drets es donen suport mútuament.

6. Preguntes de tancament

- Tancar com 2-3 preguntes potents:
 - *"Quina norma de l'escola creieu que protegeix un dret molt important?"*
 - *"Quin dret ens ajuda més a tenir una bona convivència junts?"*
 - *"Com canvia la nostra vida quan una norma respecta un dret?"*

Punts clau per al professor

- Evitar presentar les normes com a càstigs; **emmarqueu-les sempre dins del benestar i la protecció.**
- **Valideu qualsevol intervenció:** fins i tot les idees confuses serveixen per aclarir conceptes.
- Si el debat es polaritza ("aquesta norma és una ximpleria"), reedireccioneu amb:
 - *"Què intentava protegir aquesta norma quan es va crear?"*
- Aquesta activitat és el pont ideal per a la següent (joc de rol), perquè fa visible la funció social dels drets.

A3 Activitat 3: Joc de rol - "Així es respecta un dret... i així es vulnera" (20 - 25 minuts).

Materials

- ☐ Targetes dels drets (A1.4) o una llista visible dels drets.
- ☐ Targetes amb idees d'escenes (opcional): esbarjo, aula, menjador, família, esport, amics.
- ☐ Un espai gran per a la representació.
- ☐ Atrezzo senzill si es desitja (bars, paper, cartells, etc.).

2.3.1 Objectiu:

1. Comprendre com es veu, se sent i es viu un dret quan es respecta o quan es vulnera.
2. Desenvolupar l'empatia a través de la representació física i emocional.
3. Connectar la teoria amb la vida real de l'alumnat.
4. Fomentar el pensament crític, la col·laboració i les habilitats de resolució de conflictes.

2.3.2. Activity procedure:

1. **Formar grups i assignar un dret.** Dividir l'alumnat en grups de 3-5 persones.

- Donar a cada grup un dret diferent:
 - Dret a jugar
 - Dret a l'educació
 - Dret a la igualtat
 - Dret a la protecció
 - Dret a ser escoltat
 - Dret a la salut
 - Dret a tenir una família o una llar segura
 - Dret a l'alimentació

- Proposta opcional: També podeu deixar que els grups en triïn un del cercle creat a la sessió 1.

2. **Explicació de la missió: representar dues escenes**

- Dir a cada grup que ha de preparar dues miniescenes:

Primera escena: on el dret **IS RESPECTED**.



Segona: on el dret **ES VULNERA**.

- Clarificacions importants:
 - No han d'utilitzar violència física real.
 - No han de recrear situacions traumàtiques.
 - Tot s'ha de representar en un context escolar o quotidià.
 - L'objectiu és mostrar actituds, emocions i conseqüències.

El dret a una llar segura



DIE STERNSINGER
KINDERSTÜCKENWERK

Vanessa, 12 Jahre, Bregenz

El dret a jugar i a l'oci



DIE STERNSINGER
KINDERSTÜCKENWERK

Lilly, 13 Jahre, Hagen

3. **Temps de preparació en grup.** Els equips tenen 5-7 minuts per pensar en les seves escenes.

- Oferir preguntes guia per enriquir l'activitat:

Per a l'escena respectada:

- "Qui facilita el respecte del dret?"
- "Com es senten els nois i noies en aquesta escena?"
- "Quin petit gest canvia la situació?"

Per a l'escena vulnerada:

- "Quins senyals mostren que el dret no s'està respectant?"
- "Qui ho està impedit?"
- "Què podria fer algú per millorar-ho?"

- Opcional: Poden crear un diàleg curt o utilitzar elements visuals senzills.

4. **Representació teatral.** Cada grup representa les seves dues escenes davant de la classe.

- Abans de començar, digueu: **"Recordeu que som un públic respectuós. Mirem, escoltem i després comentem."**
- Sugeriments: 30-45 segons per escena.
- Començar amb la versió on el dret es vulnera i acabar amb aquella on es respecta (això dona una sensació d'ordre i un tancament positiu).

5. **Minidebat.** Després de cada representació, feu al grup 2-3 preguntes:

- "Quin dret hem vist aquí?"
- "Com hem sabut si es respectava o es vulnerava?"
- "Quines conseqüències tenia per als joves de l'escena?"
- "Què podríem fer a la vida real per millorar això?"
- Això genera **metacognició + empatia + responsabilitat social**.

6. **Reflexió física final.** Proposar un tancament vivencial molt breu:

- "Si us heu sentit bé durant les escenes respectades, poseu-vos les mans al cor. Si heu notat malestar durant les escenes vulnerades, poseu-vos una mà a l'estómac."
- Això ajuda a connectar els drets amb les sensacions internes.

Punts clau per al professor

- És normal que alguns joves utilitzin l'humor: canalitzeu-lo cap a la reflexió.
 - "De vegades riem perquè estem nerviosos, però veiem quin missatge hi ha al darrere."
- Si una escena és massa superficial, afegiu-hi preguntes que aprofundeixin més.
- Si una representació toca un tema sensible, tancqueu amb una breu contenció emocional i reedireccioneu cap a exemples quotidians.
- Aquesta activitat és perfecta per mesurar la comprensió real del mòdul i per observar les dinàmiques socials del grup.

A4

Activitat 4: Creem una història o un dibuix - "Per què són importants els drets?" (20 - 25 minuts). Es pot ampliar si es vol més detall o fer-ne una exposició.

Materials

- ☐ Fulls en blanc o plantilles específiques.
- ☐ Llapis, colors, retoladors.
- ☐ Opcional: fulls amb suggeriments creatius (inícis d'històries, personatges, escenaris).
- ☐ Aula en format individual o amb pupitres agrupats.

2.4.1 Objectiu:

1. Integrar el que s'ha après sobre la importància dels drets.
2. Fomentar la creativitat, la reflexió personal i el pensament narratiu.
3. Ajudar l'alumnat a expressar la seva comprensió interna a través d'imatges o paraules.
4. Millorar les habilitats de comunicació emocional.
5. Connectar amb experiències reals i valors com la justícia, la seguretat, la igualtat i la cura.

2.4.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Activació inicial:** petita visualització guiada. Demanar als alumnes que tanquin els ulls suau-ment durant 20-30 segons.
 - Guiar amb una veu calmada:
 - *"Penseu en un dret que sigui molt important per a vosaltres. Imagineu un moment de la vostra vida en què aquest dret us va ajudar, us va protegir o us va fer sentir bé. Imagineu ara què passaria si aquest dret no existís."*
 - Això prepara el grup emocionalment i creativa.
2. **Elecció del format creatiu.** Explicar que poden triar entre dues opcions:

DIBUIX Representar una escena on es vegi clarament per què un dret és important.

HISTÒRIA Escriure un relat curt de 6-10 línies sobre com un dret canvia la vida d'un noi o una noia.

- Totes dues opcions són igual de vàlides.
- L'elecció augmenta la motivació i el sentit d'autonomia.



3. Suggestiments creatius (per a qui els necessiti):

- **OPCIÓ HISTÒRIA:**

- *"Hi havia una vegada un noi que mai havia pogut anar a l'escola..."*
- *"Un dia, a l'hora de l'esbarjo, un grup d'amics es va adonar que el dret a jugar era més important del que havien pensat mai..."*
- *"Un dia, ell/ella va aixecar la mà i, per primera vegada, tothom va escoltar la seva opinió..."*
- *"El que semblava un dia qualsevol va canviar quan algú va decidir respectar el dret a la igualtat..."*

- **OPCIÓ DIBUIX:**

- *"Dibuixa com seria un món on es respectés aquest dret."*
- *"Dibuixa dues vinyetes: amb el dret / sense el dret."*
- *"Dibuixa un superheroi el poder del qual sigui protegir un dret."*

4. Temps de creació individual. Donar 10-12 minuts per treballar en silenci o amb música suau.

- Circular per l'aula i donar suport amb preguntes que aprofundeixin:
 - *"Com se sentiria el personatge en aquesta situació?"*
 - *"Què millora quan es respecta aquest dret?"*
 - *"Quin missatge vols transmetre a qui miri el teu dibuix o llegeixi la teva història?"*

5. Compartir voluntàriament. Convidar-los a compartir sense forçar-los:

- 3-5 alumnes presenten els seus dibuixos o històries.
- Preguntes per a l'audiència:
 - *"Quin dret creieu que representa?"*
 - *"Quin missatge us transmet?"*
- Això reforça la comprensió col·lectiva.

6. Tancament emocional de l'activitat. Fer una reflexió final:

- *"Avui hem vist que els drets no són només paraules. Són coses que canvien les nostres vides cada dia. Gràcies a ells, podem aprendre, jugar, estar segurs i ser escoltats."*
- Podeu demanar al grup que aixequi el polze si se senten més conscients dels seus drets ara.

Punts clau per al professor

- **Accepteu qualsevol nivell d'elaboració;** l'important és el significat, no la qualitat estètica.
- Si un alumne descriu situacions sensibles, **valideu sense aprofundir-hi:**
 - *"Gràcies per la teva confiança. El que sents és important."*
- Podeu recollir els dibuixos o històries per penjar-los en un mural a l'aula o per a la propera sessió.
- Aquesta activitat consolida la integració del Dia 2, preparant el Dia 3 (aplicació pràctica).

Materials

- ☐ Els dibuixos o històries creats en l'activitat 2.4.
- ☐ Aula en cercle o semicercle per fomentar l'escolta i l'atenció.
- ☐ Opcional: murals o espai per exposar el treball.

3.1.1 Objectiu:

1. Integrar l'aprenentatge del Dia 2 basant-se en l'experiència personal.
2. Fomentar l'expressió oral, l'escolta activa i el respecte pel treball dels altres.
3. Connectar la importància dels drets amb situacions reals de la vida de cada noi i noia.
4. Crear cohesió de grup abans de passar a les activitats d'aplicació pràctica.

3.1.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Preparació de l'espai.** Convidar l'alumnat a seure en cercle.
 - Col·locar els dibuixos o històries al centre o a un costat, on siguin visibles, i explicar:
 - "Avui compartirem el que heu creat sobre els drets i parlarem de com apareixen en el nostre dia a dia."
2. **Presentació voluntària.** Demanar 3-6 voluntaris per presentar el seu treball
 - No forces aquells que no vulguin participar.
 - Guiar la presentació amb preguntes opcionals:
 - "Quin dret representa el teu dibuix o la teva història?"
 - "Per què has triat aquest dret?"
 - "Quin missatge volies transmetre?"
 - "Quina emoció has sentit mentre ho feies?"
 - Les preguntes ajuden a verbalitzar una comprensió profunda.
3. **Comentaris del grup (breus i respectuosos)**
 - Després de cada presentació, convidar dos companys a comentar:
 - "Què t'ha agradat o què t'ha fet pensar?"
 - "Quin dret creus que apareix aquí?"
 - "Quina part t'ha semblat més important?"
 - Evitar avaluacions tipus "està bé / malament" i guiar cap al significat i el contingut.



4. Connexió amb la vida real: "Aquest dret a la meva vida quotidiana"

- Un cop hagin presentat diversos alumnes, feu aquestes preguntes al grup:
 - "Quin dret apareix més en el vostre dia a dia?"
 - "Quins drets noteu molt a l'escola?"
 - "Quins drets passen desapercebuts però són importants?"
 - "Creieu que hi ha algun dret que hauríem de cuidar més a la nostra escola?"
- Aquest és un moment **clau per a la consciència social i la participació**.

5. Construcció col·lectiva: Mapa dels Drets Viscuts

- A la pissarra, creeu dues columnes:

Drets que vivim cada dia

Educació
Joc
Salut
Opinió

Drets que hem de cuidar més

Igualtat
Protecció
Respecte
Bon tracte

- Aquest mapa serà útil per a la següent activitat (pla d'acció).

6. Tancament de l'activitat

- Donar les gràcies per les presentacions i reforçar el missatge:
 - *"El que heu compartit ens mostra que els drets estan presents en cada part de la nostra vida. Avui aprendrem com podem protegir-los nosaltres mateixos. Podeu demanar a tothom que aixequi la mà, simbolitzant "jo també protegeixo els meus drets i els dels altres".*

Punts clau per al professor

- Si algun treball toca experiències delicades, valideu l'emoció i reedireccioneu amb suavitat.
- Encoratjar els nois i noies a parlar des del "jo" i a no jutjar el treball dels altres.
- Si hi ha temps, podeu muntar una miniexposició permanent a l'aula: **"Museu dels Drets"**.

Materials

- ☐ Cartolines grans o paper per a pòsters.
- ☐ Fitxes de drets (A1.4) o una llista visible a la pissarra.
- ☐ Retoladors, llapis, colors, adhesius.
- ☐ Cinta adhesiva per penjar els pòsters a l'aula.
- ☐ Espai suficient per treballar en grups petits.

3.2.1 Objectiu:

1. **Transformar l'aprenentatge en accions pràctiques** dins de l'escola.
2. **Desenvolupar un pensament creatiu, col·laboratiu i orientat a solucions.**
3. Comprendre que els drets no només es coneixen; també es protegeixen i s'exerceixen.
4. Fomentar la participació i el sentit de pertinença al grup.
5. Crear propostes reals que puguin transformar-se en projectes d'aula o d'escola.

3.2.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Activació inicial:** tornem a visitar el Mapa dels Drets Viscuts.
 - Mostrar el "Mapa dels Drets Viscuts" creat en l'activitat anterior:
 - **| Drets que vivim cada dia | Drets que hem de cuidar més |**
 - Fer una pregunta breu:
 - *"Quin d'aquests drets us agradaria cuidar o millorar a la nostra escola?"*
 - Aquesta pregunta prepara els nois i noies per triar un dret amb intenció.
2. **Formar grups i assignar un dret.** Crear grups de 3-5 alumnes.
 - Cada grup tria (o vosaltres assigneu) un dret específic per treballar, per exemple:
 - Dret a jugar
 - Dret a la igualtat
 - Dret a la protecció
 - Dret a ser escoltat
 - Dret a l'educació
 - Dret a la salut
 - Dret a la participació
 - Dret al bon tracte
 - Podeu assegurar-vos que no hi hagi repeticions o permetre-les si el grup ho desitja.



3. Explicació clara de la missió

- Cada grup ha de respondre tres preguntes i crear un pòster:

Què significa aquest dret per a la nostra escola?

Traducció al context real.

Quin problema o dificultat veiem a l'escola relacionat amb aquest dret?

Exemples:

Torns injustos al gronxador = **dret a jugar**.

No tothom té veu a classe = **dret a ser escoltat**.

Bromes que fan mal = **dret a la igualtat o al bon tracte**.

Quina acció podem proposar per millorar aquesta situació?

Aquí busquem solucions concretes, pràctiques i aplicables.

4. Pluja d'idees guiada

- Deixar uns minuts perquè cada grup generi idees.
- Oferir preguntes estimulants:
 - "Quin petit canvi podria millorar significativament aquesta situació?"
 - "Què podem fer nosaltres, els nois i noies, sense dependre dels adults?"
 - "Què necessitaríem perquè aquesta iniciativa funcionés?"
 - "Qui es beneficiaria d'aquesta idea?"
- Estimular la creativitat, el lideratge i la responsabilitat compartida.

5. Creació del pòster

- Cada pòster ha d'incloure:

Dret a jugar

*Tenim dret a jugar, divertir-nos i descansar, **perquè jugar ens ajuda a ser feliços i a aprendre.***

A vegades:

- No tothom pot jugar a l'hora de l'esbarjo.
- Hi ha baralles o empenyes.
- Alguns nens es queden sols o se senten tristos.

Solucions:

- Convidar tothom a jugar.
- Respectar els torns i les normes.
- Demanar ajuda a un adult si hi ha problemes.
- Cuidar el pati i les joguines.



"Jugar és per a tothom"

1. Títol del dret
2. Significat amb les seves pròpies paraules
3. Problema identificat
4. Acció proposada
5. Il·lustració o símbol del dret
 - Opcional: un eslògan o lema del grup (ex. "Jugar és per a tothom", "La teva veu també importa").

6. Exposició final dels pòsters

- Cada grup presenta la seva proposta a la resta de la classe en 1-2 minuts.
- Convida el grup a fer preguntes com ara:
 - *"Com funcionaria la vostra idea a la pràctica\$?"*
 - *"Quins infants se'n beneficiarien?"*
 - *"Què necessitem per posar-la en pràctica?"*
- Això potencia el **raonament, l'escolta i el sentit de comunitat**.

7. Creació del "Mur dels Drets en Acció"

- Penja els pòsters en un espai de la classe o del passadís.
- Digues amb èmfasi:
 - *"Aquest és el nostre compromís amb els drets a la nostra escola."*
- Pots proposar una votació o un sistema de prioritats per implementar realment algunes de les accions.

Punts clau per al professor

- **Guia cap a solucions realistes i aplicables**, evitant respostes massa fantasioses.
- Si sorgeixen reflexions sensibles, agraeix, valida i reconduïx sense aprofundir-hi.
- Aquesta activitat es pot transformar en un projecte trimestral, amb un seguiment periòdic.
- És excel·lent per al treball cooperatiu i l'aprenentatge servei.
- Fomenta el sentiment d'agència: ells també poden transformar el seu entorn.

A3

Activitat 3: Reflexió final - "Quin dret és més important per a mi?" (10-15 minuts).

Materials

- ☐ Aula en cercle.
- ☐ Opcional: fitxes de drets individuals per triar-ne un.
- ☐ Pissarra per anotar paraules clau per al tancament.

3.3.1 Objectiu:

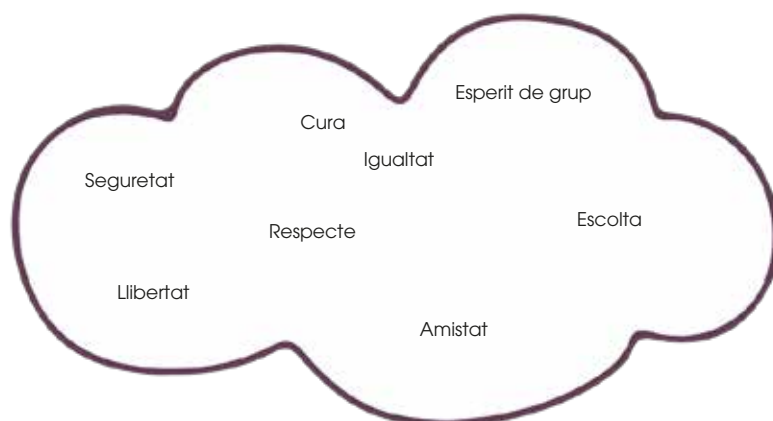
1. Integrar l'aprenentatge del mòdul en una reflexió personal.
2. Fomentar l'expressió emocional i la consciència individual.
3. Comprendre que els drets no només s'aprenen, sinó que també es viuen.
4. Tancar el mòdul amb una perspectiva positiva i empoderadora.
5. Generar un sentiment de comunitat i compromís vers els drets propis i els dels altres.

3.3.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Preparació emocional.** Demana al grup que formi un cercle.
 - Diques alguna cosa com:
 - *"Hem passat tres dies aprenent què són els drets... ara parlarem d'una cosa molt personal: quin dret és més significatiu per a cadascun de nosaltres".*
 - Convida tothom a fer una respiració profunda per concentrar-se.
2. **Triar un dret** (amb fitxes o mentalment)
 - Opcions:
 - Reparteix fitxes de drets i demana'ls que en triïn una.
 - Projecta diversos drets a la pissarra perquè puguin triar mentalment.
 - Permet-los triar qualsevol dels drets que hagin treballat prèviament.
 - **Preguntes d'activació:**
 - *"Quin dret et cuida més?"*
 - *"Quin dret fa que la teva vida sigui millor?"*
 - *"Quin dret voldries que fos sempre respectat per a tots els infants del món?"*
3. **Cercle de participació:** compartir en veu alta
 - Cada alumne/a pot (si ho desitja) completar una d'aquestes frases:
 - *"El dret més important per a mi és ____ perquè..."*
 - *"Aquest dret m'ajuda quan..."*
 - *"M'agradaria que aquest dret es respectés més perquè..."*
 - No obliguis ningú: deixa espai per escoltar els voluntaris.
 - **Aquesta reflexió és fonamental:** revela quina comprensió ha quedat en cada estudiant.

4. Construcció col·lectiva del tancament

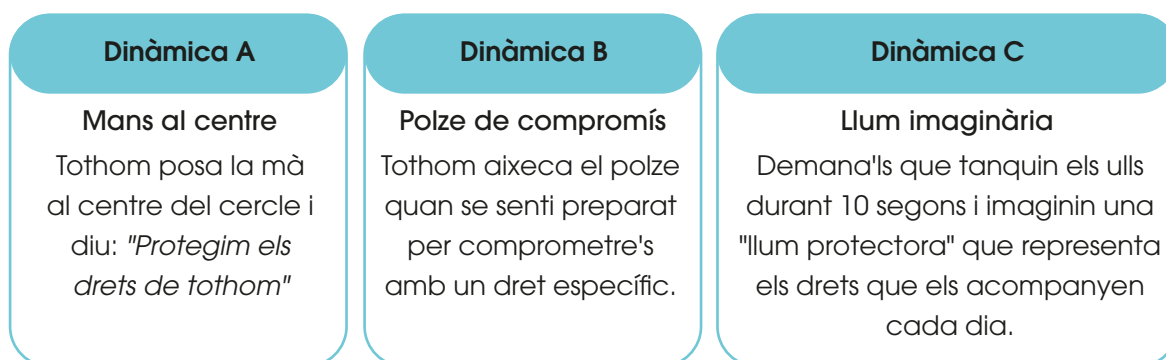
- A la pissarra, crea un núvol de paraules amb els motius que vagin sorgint.



- **Comenta:** *"Mireu totes aquestes paraules... són senyals del fet que els drets ens ajuden a viure millor junts".*

5. Tancament simbòlic del mòdul

- Pots utilitzar una d'aquestes dinàmiques:



6. Frase final suggerida

- ***"Els drets sempre estan amb vosaltres. Són una part de qui sou i també una responsabilitat perquè tots puguem viure bé".***

Punts clau per al professor

- **Mantingues un entorn emocional segur;** no forçis el fet de compartir experiències personals.
- Si sorgeix un comentari sensible, respon amb una validació breu i continua amb la dinàmica de grup.
- Aquesta activitat és excel·lent per observar quins aprenentatges han estat més significatius.
- Pots convidar el grup a tornar al Mur dels Drets en Acció els dies següents per recordar el seu compromís.

Materials

- ☐ Paper o pissarra per anotar.
- ☐ Opcional: dibuixos d'una "màquina del temps".
- ☐ Aula organitzada per a treball en grup o plenari.

4.1.1 Objectiu:

1. Comprendre que els drets no han existit sempre i que es van establir per protegir els infants.
2. Desenvolupar el pensament històric i imaginatiu.
3. Augmentar el valor que l'alumnat dona als drets actuals.
4. Explorar com seria la vida dels infants sense les proteccions bàsiques.

4.1.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Activació:** obrim la màquina del temps. Digues al grup:
 - *"Avui viatjarem a una època en què els drets dels infants encara no existien. Què creieu que hi trobaríem?"*
 - Deixa que imaginin lliurement.
2. **Viatge al passat (dinàmica guiada).** Convida l'alumnat a tancar els ulls i escoltar la narració:
 - *"Viatgem 200 anys enrere... no hi ha drets per als infants... com seria un dia en la vida d'un infant?"*
 - Guia amb preguntes:
 - *"Anirien a l'escola?"*
 - *"Podrien jugar?"*
 - *"Els adults els escoltarien?"*
 - *"Quines feines haurien de fer?"*
 - *"Estarien protegits?"*
3. **Comparació passat-present.** A la pissarra, dibuixa dues columnes:
 - L'alumnat suggereix exemples per a cada costat.

Abans (sense drets)

No ens escolten.
 No tots som tractats igual.
 Alguns infants no poden
 aprendre.
 Hi ha por o tristesa.
 Ningú ens ajuda quan alguna
 cosa surt malament.
 No ens sentim segurs.

Ara (amb drets)

Ens escolten i podem donar la
 nostra opinió.
 Tots som tractats amb respecte.
 Tots podem aprendre.
 Ens sentim feliços i tranquils.
 Rebem ajuda quan la necessitem.
 Estem protegits i cuidats.

4. Reflexió creativa: "Quin dret ha canviat més la història?"

- Demana'ls que triïn un dret que *"hagi canviat la vida dels infants al món"*.
- Poden explicar-ho amb una frase:
 - *"L'educació ha canviat el meu futur"*.
 - *"El dret a ser escoltat evita injustícies"*.
 - *"Jugar ens ajuda a créixer feliços"*.

5. Tancament simbòlic

- *"Els drets són un regal que la història ens ha deixat... i ara ens toca a nosaltres cuidar-los"*.

Punts clau per al professor

- **Evita dramatitzar excessivament el passat;** mantingues la reflexió dins d'un marc educatiu.
- Si un alumne verbalitza por, valida i reconduïx: ***"Per això mateix existeixen els drets ara"***.

AC2

Activitat 2: "Detectius dels drets a l'escola" (10-20 minute).

Materials

- ☐ Fulls d'observació.
- ☐ Lapis i carpetes de pinça (opcional).
- ☐ Un passeig pel pati, els passadissos o l'aula.

4.2.1 Objectiu:

1. Aplicar els coneixements sobre els drets en un context real.
2. Fomentar l'observació, l'anàlisi i el pensament crític.
3. Identificar situacions on es respecten els drets i on es podrien millorar.
4. Desenvolupar l'empatia, la responsabilitat i la conducta prosocial.

4.2.2. Activity procedure:

1. Activació:
 - "Avui serem detectius dels drets. La nostra missió és observar l'escola per descobrir on es respecten els drets... i on podríem millorar".
 - Reparteix fulls o llibretes.
2. Passeig observacional per l'entorn
 - Porta el grup a una zona del pati, durant l'esbarjo o pels passadissos.
 - Demana'ls que observin amb aquestes preguntes:
 - "On veiem el dret a jugar?"
 - "On notem el dret a la igualtat?"
 - "Quins senyals mostren el dret a la protecció?"
 - "Escolteu situacions on es respecti el dret a l'opinió"
 - "Hi ha normes que ajudin a respectar els drets?"
 - Poden anotar breus observacions.
3. Recollida d'evidències
 - De tornada a l'aula, cada alumne comparteix una evidència.
 - Exemples freqüents:
 - **Dret a jugar** = infants fent torns al gronxador.
 - **Dret al respecte** = un company ajudant-ne un altre.
 - **Dret a la protecció** = el professorat supervisant el pati.
 - **Dret a la igualtat** = un grup mixt d'amics jugant junts.
 - **Dret a la participació** = aixecar la mà per parlar.
 - També poden compartir situacions per millorar.
4. Solucions: "Què podríem fer com a classe?"
 - En plenari, pregunta:
 - "Quin dret necessita més atenció a la nostra escola?"
 - "Quina petita acció podem emprendre demà mateix?"
 - Anota idees per a possibles miniprojectes.



5. **Tancament simbòlic.** Pots acabar amb:

- *"Els drets no només s'aprenen: es cuiden, s'observen i es construeixen cada dia entre tots nosaltres".*

Punts clau per al professor

- Aquesta activitat pot revelar dificultats de convivència; **gestiona-la amb sensibilitat.**
- **Evita personalitzar les observacions** ("X no respecta els drets"); centra't en les conductes, no en les persones.
- És ideal com a avaluació pràctica del mòdul.

Llista de verificació de totes les activitats

Dia 1: Què són els drets dels infants?

- ☐ Imatges impreses (tria'n una o més).
- ☐ Text adaptat sobre què són els drets.
- ☐ Fulls explicatius per a l'alumnat.
- ☐ Targetes retallables o imatges amb diferents drets.
- ☐ Paper continu o espai per col·locar les imatges en cercle.
- ☐ Retoladors, llapis, tisores i cola.

Dia 2: Per què són importants?

- ☐ Fulls de treball A1.4 i/o A2.1 per a jocs de rol i exemples.
- ☐ Espai per a jocs de rol.
- ☐ Targetes per representar situacions de respecte o vulneració de drets.
- ☐ Paper i llapis per a la tasca creativa (història o dibuix).

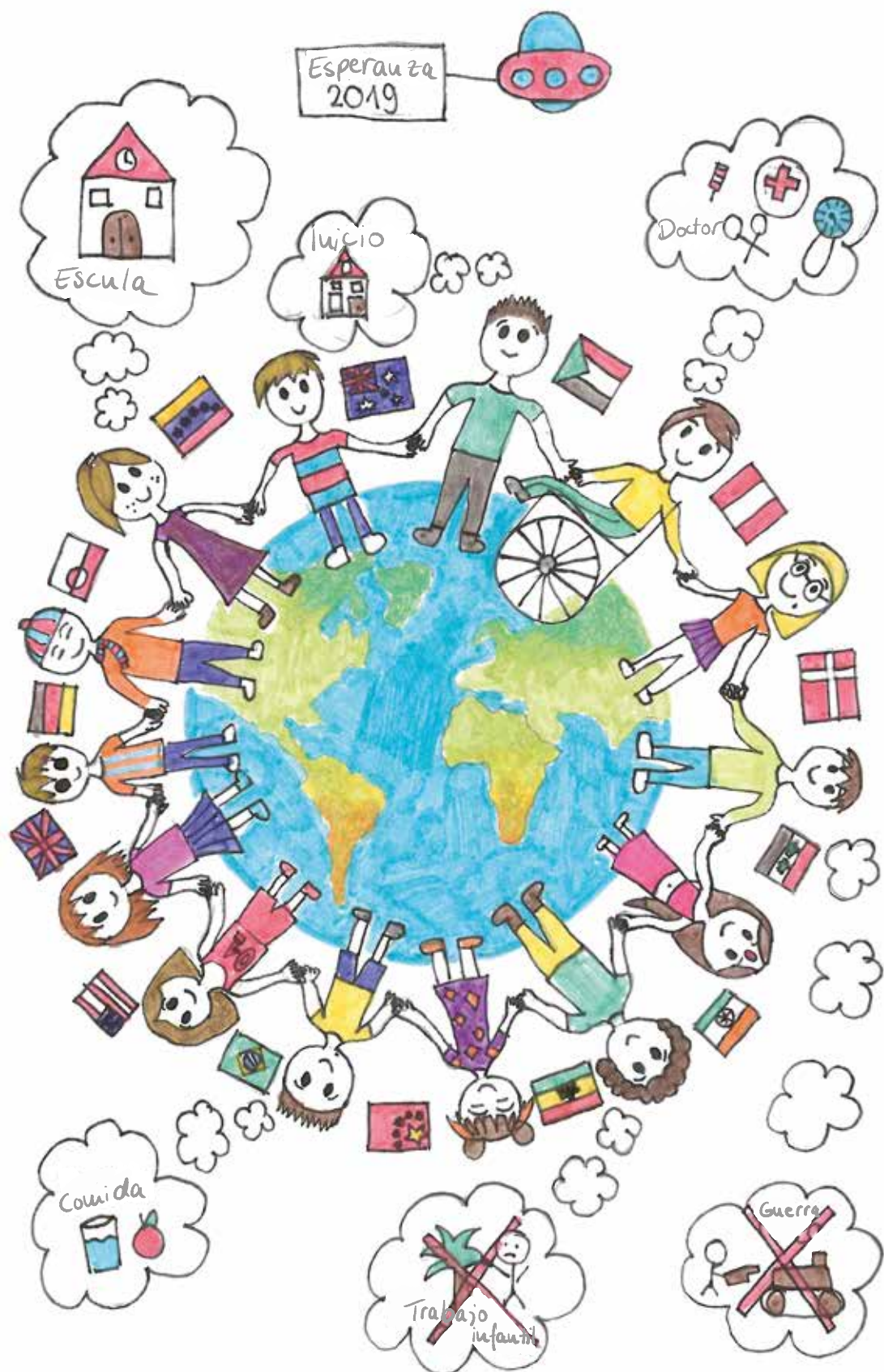
Dia 3: Els drets a la pràctica

- ☐ Pissarra o rotafoli amb la pregunta escrita.
- ☐ Retoladors.
- ☐ Cartolines grans per crear accions que promoguin els drets a l'escola.
- ☐ Materials de dibuix per elaborar propostes.
- ☐ Cinta adhesiva per penjar els pòsters de l'alumnat.
- ☐ Fulls de reflexió final (opcional).

Activitats complementàries

- ☐ Paper o pissarra per prendre notes.
- ☐ Opcional: dibuixos d'una "màquina del temps".
- ☐ Aula organitzada per al treball en grup o en plenari.
- ☐ Fulls d'observació.
- ☐ Llapis i carpetes de pinça (opcional).
- ☐ Passeig pel pati, els passadissos o l'aula.







Què són els drets dels infants?

Tots els infants del món tenen drets especials que els han de permetre tenir una vida bona i segura.

Aquests drets s'anomenen **drets dels infants**.

S'apliquen a tot arreu, independentment de si l'infant viu a Alemanya, a Àfrica o a qualsevol altra part del món.

El 1989, molts països de tot el món van decidir que tots els infants havien de tenir drets i van signar la **Convenció sobre els Drets de l'Infant**.

Sabeu quins són aquests drets?

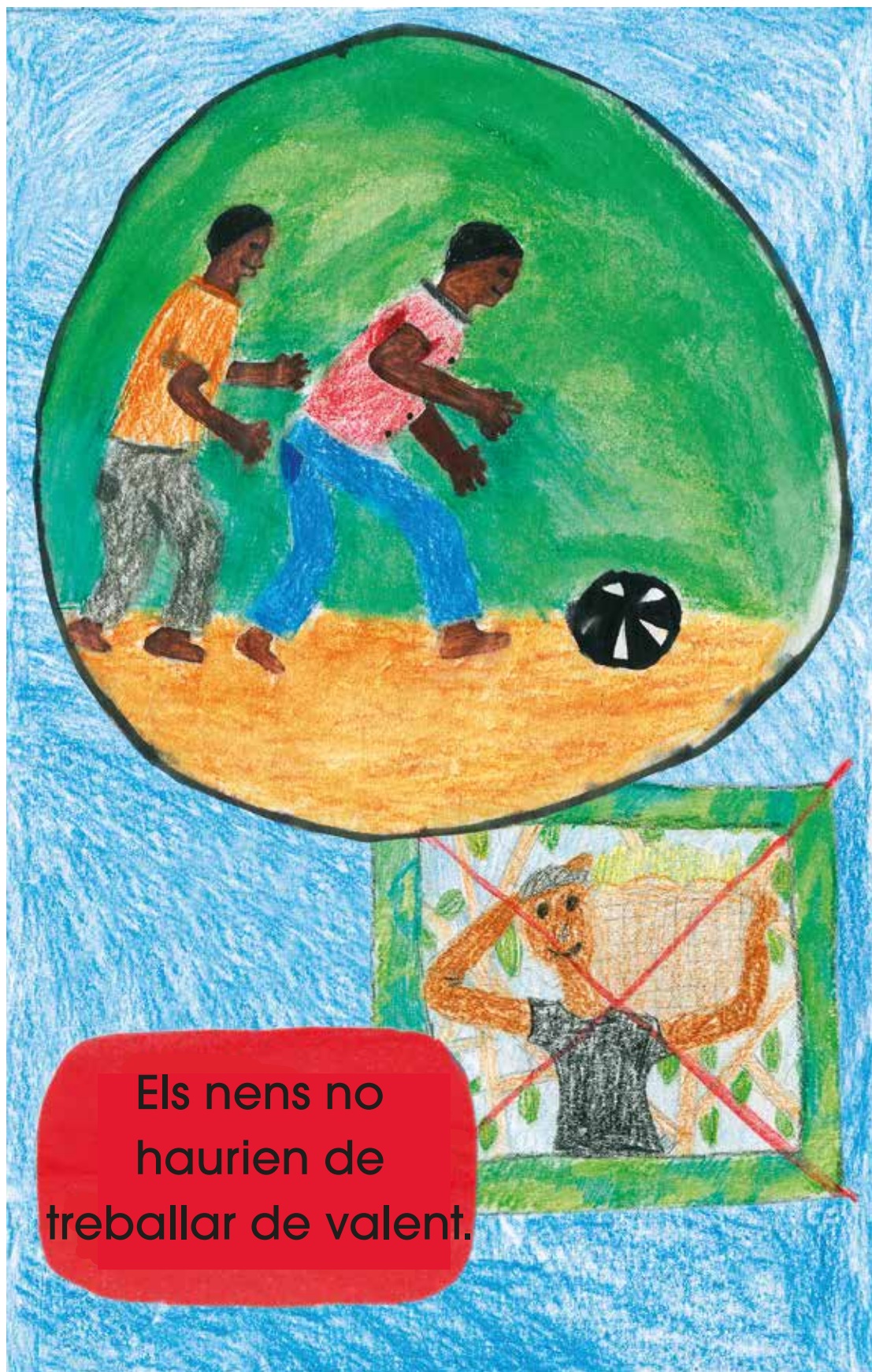
El dret a una llar segura



El dret a jugar i a l'oci



Dret a la protecció contra l'explotació



DIE STERNSINGER
KINDERMISSIONSWERK

394

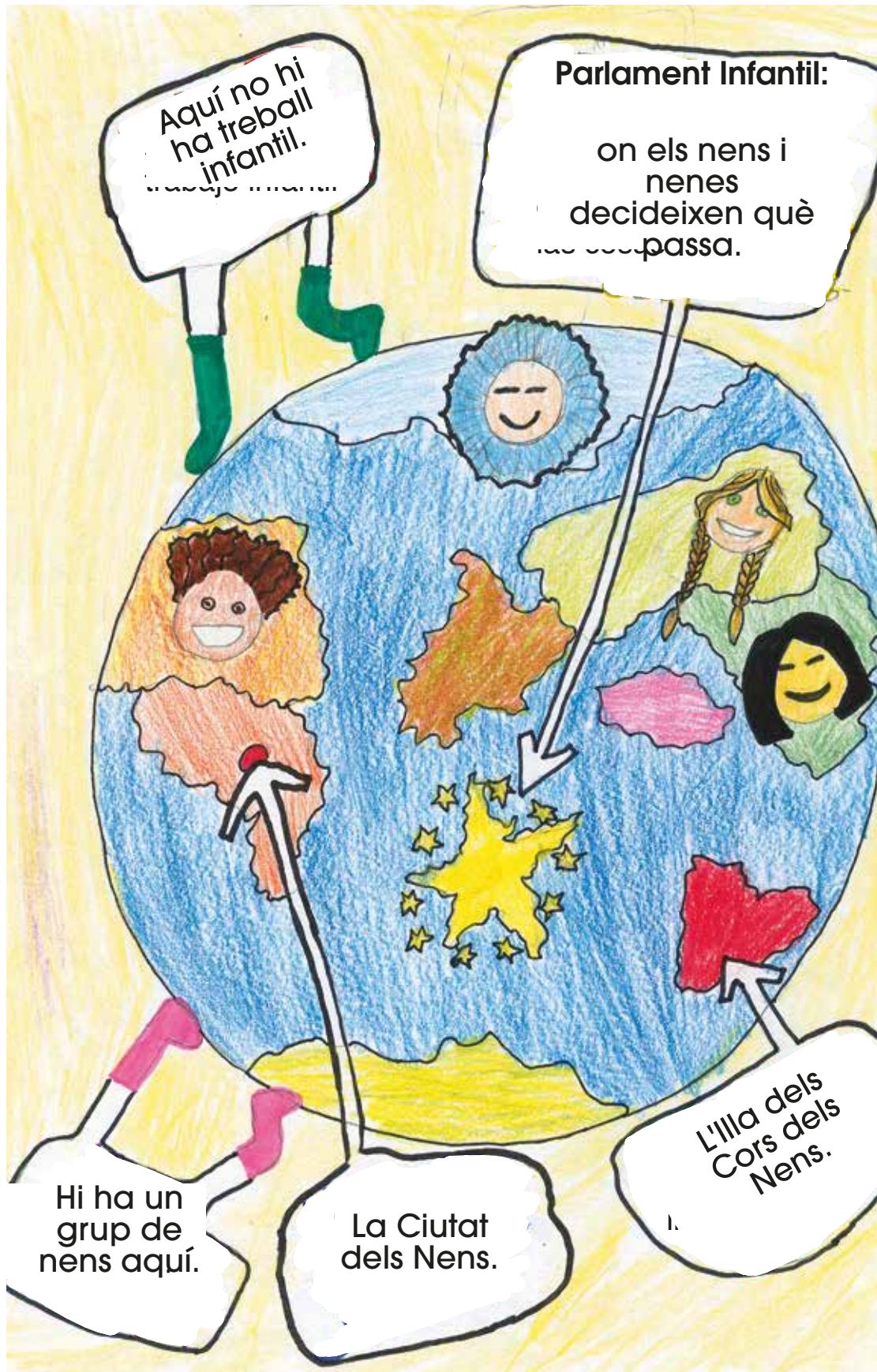
Elaine, Jule und Mathea,
11 Jahre, Rosendahl

El dret a la protecció contra la violència



DIE STERNSINGER
KINDERMISSIONSWERK

Dret a la participació activa



Dret a la igualtat



Dret a la salut



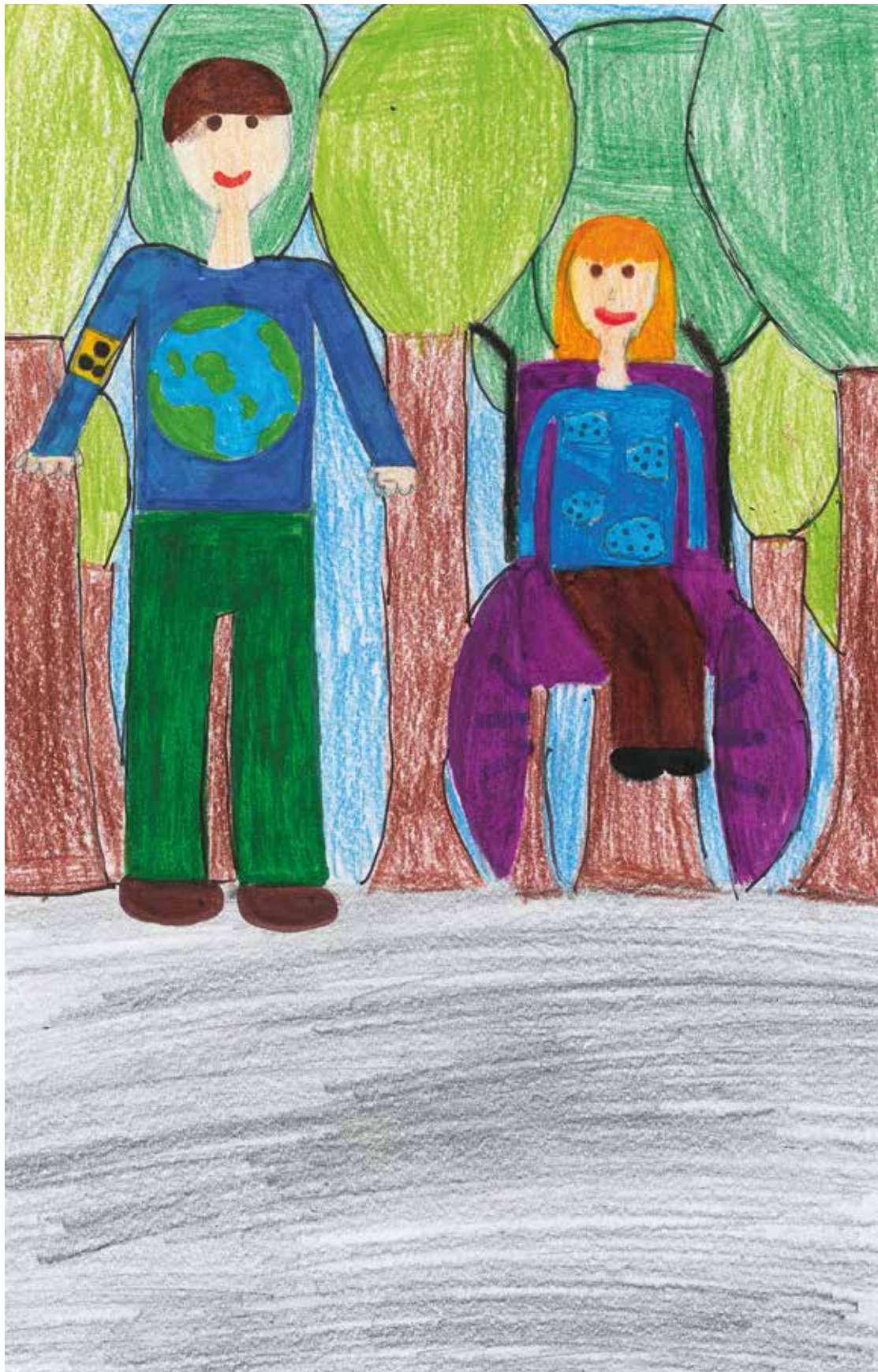
El dret a una dieta saludable

Menjar saludable

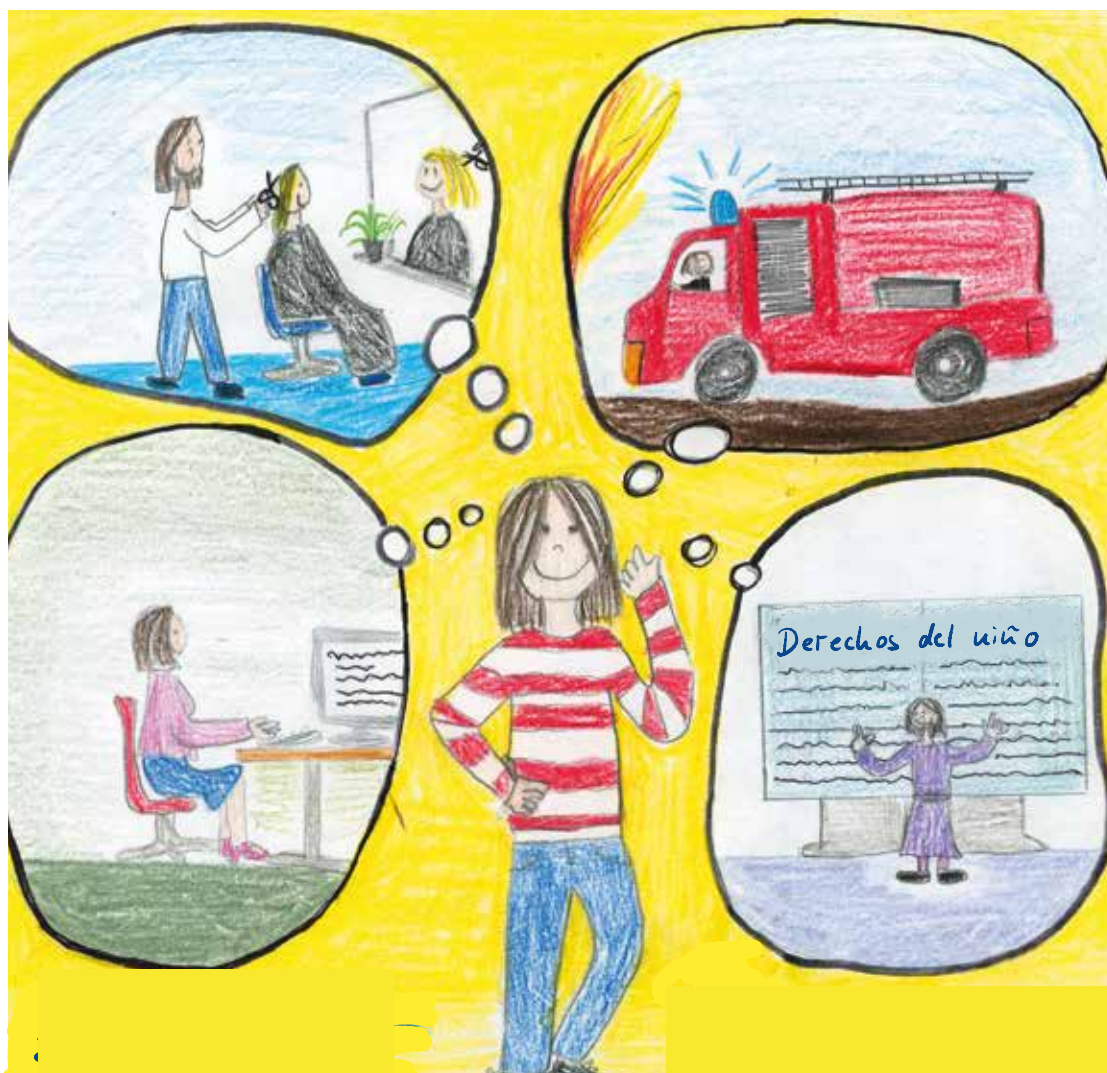


DIE STERNSINGER
KINDERMISSIONSWERK

Dret a assistència especial



Dret a l'educació



*Els infants tenen dret a
l'educació i a anar a
l'escola.*









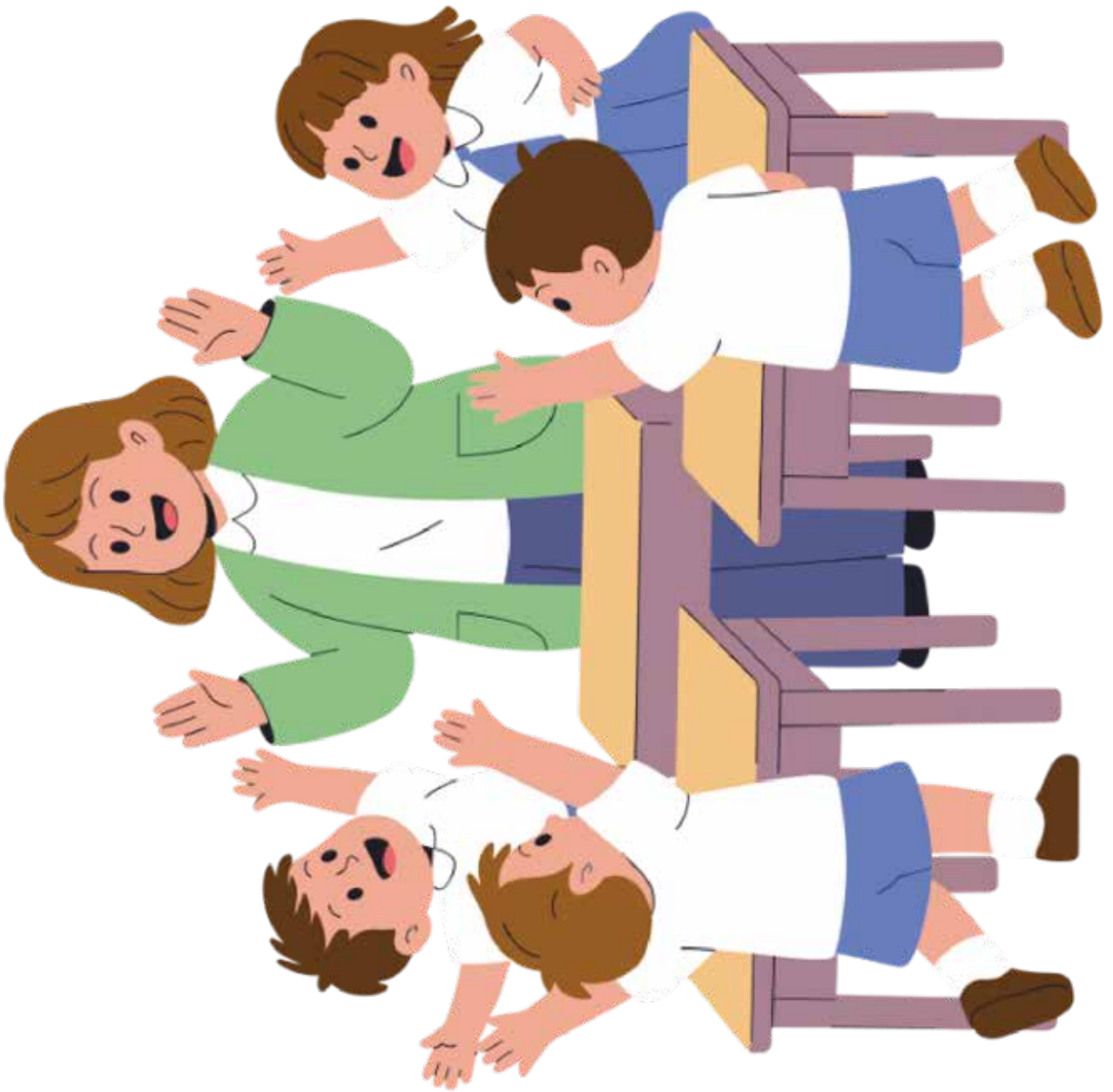












A la meva escola, s'observa que:

[illegible]

A la meva escola, s'observa que:

This image shows a blank sheet of white paper with vertical ruling lines. The lines are evenly spaced and run from the top to the bottom of the page. There are no margins or other markings on the paper.



Co-funded by
the European Union



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

