



**MATÈRIES:** DESTRESSES LINGÜÍSTIQUES, CIÈNCIES DE LA NATURALESA I CIÈNCIES SOCIALS.

**EDAT:** BATXILLERAT I FP.

## OBJECTIUS DE LES FITXES DE TREBALL

La proposta que plantejgem partix de la qüestió: «Què són les emocions i per a què servixen?». A partir del text [introdutori del web Psicológicamente](#), comprendrem que les emocions són una reacció del cos enfront de canvis o estímuls que es produïxen a l'exterior.

Esta situació d'aprenentatge té com a objectiu la comprensió de les emocions i la conseqüent cura de la salut mental promovent la recerca d'estratègies i recursos que ens ajuden a gestionar-les. Combinant activitats de treball cooperatiu, reflexions individuals i grupals i investigacions, s'observa la situació global del centre educatiu mitjançant una enquesta elaborada pel mateix alumnat, amb la finalitat de millorar la gestió de les emocions del centre i totes les persones que participen de les activitats que s'hi fan cada dia.

### **Treball en equip**

- 1 \_ Què són les emocions
- 2 \_ Gestió de les emocions
- 3 \_ Mentimeter

## 1 \_ Què són les emocions

---

El primer pas en esta situació d'aprenentatge té com a finalitat **elaborar una resposta consensuada a tres qüestions clau: què són les emocions, per què existixen i què podem fer quan ens envaïxen.**

Per a respondre a estes tres preguntes, proposem que l'alumnat utilitze la **tècnica cooperativa «què sé jo i què sabem en equip»**. Per a facilitar la tasca, es pot dividir la classe en tres grups i atorgar a cada equip una de les tres preguntes clau.

Cada alumne necessitarà un llapis i un full de paper dividit en dos parts. Una, destinada a la reflexió

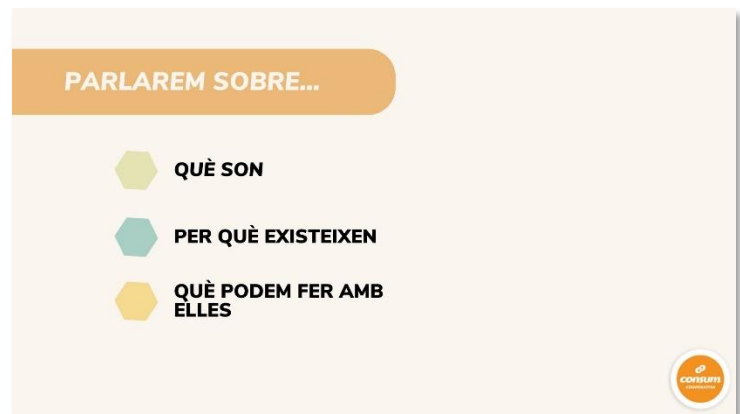


individual (el que jo sé) i una altra, al treball per parelles (el que sabem en equip). Per a explicar-los com dur a terme esta dinàmica, pots consultar la [presentació de CANVA Emocions en l'adolescència](#) i les orientacions següents.

- Primer, el docent anuncia el tema que es tractarà durant la dinàmica i anima l'alumnat a escriure unes quantes línies en el full sobre el que els suggerix la qüestió clau que els ha tocat en la part de reflexió individual.
- **Segon**, l'alumnat **forma parella amb un company o companya** del mateix grup i compartixen el que han escrit sobre la qüestió clau. Una vegada ho han compartit, conjuntament constrüeixen un text que arreplegue les aportacions dels dos.

## Orientacions per a docents

- Tercer, en gran grup es consensua una resposta global a les tres preguntes: què són les emocions, per què existixen i què podem fer quan ens envaixen. En esta [presentació de CANVA](#) tens una proposta de resposta tipus que els pot servir d'orientació per a generar un espai de debat amb l'objectiu que l'alumnat pugua acabar de construir els continguts amb la parella de treball, afegir algun aspecte que no havien tingut en compte i que consideren important o simplement enriquir la resposta amb alguna aportació que no s'havien plantejat.



Si vols ampliar informació sobre la intel·ligència emocional, el [post de Psicología y Mente](#) et pot ajudar.

## 2 \_ Gestió de les emocions



La segona activitat d'esta proposta consistix a buscar tècniques i recursos que ajuden en la gestió emocional. L'objectiu final és que els equips d'investigació [les compartisquen en un Padlet col·laboratiu](#),

perquè tots les puguen analitzar i actualitzar en coherència amb els progressos que facen o les necessitats que tinguen.

El Padlet té espais diferents per a completar com l'ansietat, la tristesa o la ira, per a animar-los a buscar informació sobre com gestionar diferents emocions que senten els adolescents en el dia a dia.

### 3 \_ Mentimeter

**Per a concloure amb la pregunta inicial de «què són les emocions i per a què servixen?» es proposa l'activitat anomenada Mentimeter.**

L'activitat es diu així pel recurs digital en línia que permet crear enquestes interactives que es poden respondre des de dispositius digitals en temps real.

Des de Team Consum es proposa que el tema sobre el qual investigue l'alumnat, preguntant a la resta de companys i companyes, equip de Direcció i docents del centre educatiu, siga el següent: la gestió de les emocions al centre educatiu.



Per a presentar l'activitat a la classe pots consultar la [presentació de CANVA Mentimeter](#), però si la tendència de l'alumnat durant la situació d'aprenentatge ha anat cap a altres interessos relacionats amb les emocions en l'adolescència, et proposem que animes l'alumnat a investigar sobre estos interessos.

Finalment, la pregunta que llancen en el formulari de Mentimeter l'ha d'elaborar l'alumnat. I amb totes les respostes, serà interessant generar una proposta de millora que facen arribar a la Direcció i docents del centre en el format que millor s'adapte.

Si vols ampliar la informació sobre este tema, la Fundació Probitas i El Puente Salud Mental de Valladolid van preparar el manual [¿Todos tenemos salud mental?](#) per a promoure la salut mental en positiu des de l'aula.