

UN MÓN PLE D'EMOCIONS

-QUE SÓN LES EMOCIONS?

-SON IMPORTANTS?

L'objectiu general és conèixer les emocions i el seu procés, treballar l'empatia i el respecte als altres

Si recordés la setmana passada varem llançar algunes preguntes que vosaltres havieu de respondre.

- Què creieu que són les emocions?
- Quantes emocions creieu que podem experimentar?
- Creieu que les emocions existeixen per alguna raó o són totalment prescindibles per a la nostra supervivència?
- Creieu que tots experimentem el mateix davant d'un mateix fet? Per què?

SIS EMOCIONS O EN FALTEN?

Classificació de les emocions

Alegria

Por

Sorpresa

Tristesa

Fàstic

Ràbia



UF!!! QUANTES EMOCIONS

Emocions positives		Emocions negatives	
Alegria	Esperança	Ira	Desesperació
Confiança	Decisió	Tristesa	Confusió
Fortalesa	Goig	Por	Disgust
Pau	Valor	Inseguretats	Indecisió
Paciència	Plaer	Soledat	Frustració
Seguretats	Admiració	Cobardia	Odi
Amor	Gaudi	Ressentiment	Culpa

ACTIVITAT INDIVIDUAL.

Visualització d'un vídeo del youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=MPZi94BoaNI>

“ Mi padre lloraba cuando me pillaba escribiento, Jordi Sierra i Fabra-escriptor

- ★ 1- Escoltarem el vídeo 2 vegades i cada alumne/a escriurà a un foli les emocions que transmet l'experiència d'aquest escriptor.
- ★ 2- Posada en comú: treball en grup. Cada alumne/a del grup exposarà les emocions del vídeo. El grup recollirà les emocions de cada membre per després fer una posada en comú de tots els grups de la classe.

LES EMOCIONS= SENTIMENTS SÓN BONES O DOLENTES?

Totes les emocions són vàlides perquè ens ajuden a valorar la situació que vivim i a prendre decisions.

Les emocions tenen com a finalitat conduir la vida. **Ens serveixen per reconèixer quan un fet ens afecta de manera positiva o negativa.** D'aquesta manera podem:

- Pensar en el que ens ha provocat l'emoció. Entendre el que passa.
- Expressar com ens sentim. Actuar de la millor manera possible.

No podem elegir les emocions, són automàtiques, però les conductes, sí.

Aprendre a identificar les nostres emocions i els nostres sentiments i a expressar-los adequadament és un exercici saludable i positiu per al nostre benestar i l'autoestima.

LES MEVES QUALITATS POSITIVES

- ❖ Ens asseurem en cercle i direm en veu alta les nostres qualitats més positives:
 - En què són bo o bona?
 - Què us agrada de vosaltres mateixos?
 - Quina és la qualitat que més valoreu dels membres de la vostra família?
- S'HA DE SER SINCER!!!!**