



Benestar emocional

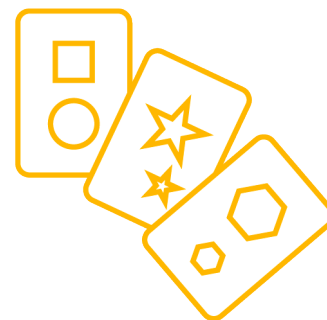
Dinàmica
Quina carta tries?



Benestar emocional

Dinàmica

Quina carta tries?



Edat aproximada

Cicle superior de primària fins postobligatòria. L'activitat es pot adaptar per fer de manera individual.



Durada

1 hora.



Objectiu general

Afavorir l'expressió emocional de l'alumnat mitjançant imatges projectives.



Objectius específics

- Analitzar situacions des de l'emoció.
- Oferir diferents punts de vista de la mateixa situació.
- Enfortir el vincle.
- Promoure la capacitat d'expressió emocional en grup.
- Fomentar la consciència emocional.



Material necessari

- Fulls.
- Bolígrafs.
- Cartes Dixit. ©



Font

Pròpia



Desenvolupament

Presentem al grup una situació o problemàtica que volem tractar. Deixem les cartes a terra i demanem que cadascú esculli una carta que el vinculi o li faci sentir la situació-problemàtica presentada anteriorment.

Important oferir un espai de temps perquè puguin escollir la carta i fer un treball d'introspecció. Més tard, cadascú explicarà el perquè ha escollit la carta i que li ha fet sentir.

Les persones tècniques aniran anotant les paraules clau a un full i les deixaran a terra per poder treballar-les posteriorment.



Avaluació

Ens posarem tots en rotllana i compartirem el que cada persona consideri.