



Benestar emocional

Dinàmica
**Què necessitem
de l'altre?**



Benestar emocional

Dinàmica



Edat aproximada

Cicle superior primària, 1r i 2n d'ESO.



Durada

1 hora.



Objectiu general

Promoure la capacitat de comprendre els altres.



Objectius específics

- Tenir capacitat de connectar amb les emocions i els sentiments dels altres.
- Conèixer i aprendre a respectar les necessitats emocionals de tothom.
- Acompanyament des del respecte mutu.



Material necessari

Paper i llapis.



Font



Activitats d'empatia i comunicació.
Servei Educatiu Sant Martí Seminari
d'Inclusió 2015-16. Maria González i
Rosa Solé.

<https://serveiseducatiu.xtec.cat/santmarti/wp-content/uploads/usu785/2021/03/Activitats-empatia-i-comunicacio-seminari.pdf>



Desenvolupament

La classe es dividirà en grups de 4-5 persones (depenent del nombre d'alumnes). A cada grup se li assignarà una emoció o més d'una (tristesa, felicitat, ràbia, vergonya, soledat, nerviosisme...) i entre tots hauran d'enumerar les actituds dels altres que els ajuden a sentir-se bé quan senten l'emoció que els hagi tocat. No han d'esmentar allò que se suposa que s'ha de fer o és el correcte, sinó el que necessiten.

Se'ls dona la premissa que han de trobar almenys 5 actituds o més per cada emoció. El grup sencer ha d'estar d'acord en les respostes.



Avaluació

A mode d'avaluació proposem una sèrie de preguntes al professorat per fer a l'alumnat:

- Us ha costat posar-vos d'acord? Perquè?
- Quines dificultats heu trobat?

Si alguna de les respostes no són adequades, preguntar:

- Quines serien les conseqüències?
- Tothom en sortiria beneficiat?
- Com ens sentiríem després?

Preguntes pel professorat després de la posada en comú:

- Ha participat tot l'alumnat?
- Hi ha acord amb la resta de la classe?
- Hi ha actituds que serveixen per uns i per altres no?
- Com es pot saber què esperen els altres?
- Ha afavorit la cohesió grupal?

Serà important treballar, a partir de les respostes, la regulació emocional i l'empatia.

Benestar emocional



Dinàmica

Autoavaluació alumne

Pinta les estrelles en funció del grau d'acord amb aquestes afirmacions:

He participat seguint tots els passos de l'activitat



He mostrat interès per l'activitat d'avui



He treballat de manera ordenada i constant



He mostrat tolerància i respecte envers els companys



Què és el més important que he après avui?

Què canviaries de la dinàmica del grup?

Benestar emocional



Dinàmica

Avaluació de la dinàmica

Nom de la dinàmica:

Docent:

Curs:

Lloc:

Data:

Hora:

Indica el teu grau d'acord amb aquestes afirmacions respecte a la dinàmica realitzada, tenint en compte que 1 vol dir gens d'acord i 5 vol dir totalment d'acord.

Preguntes	Grau d'acord				
	1	2	3	4	5
L'alumnat ha entès la dinàmica	☐	☐	☐	☐	☐
Ha participat tot l'alumnat	☐	☐	☐	☐	☐
S'ha mostrat tolerància i respecte	☐	☐	☐	☐	☐
S'ha dut a terme una escolta activa	☐	☐	☐	☐	☐
S'ha afavorit la confiança entre els membres del grup classe	☐	☐	☐	☐	☐
S'ha generat cohesió de grup	☐	☐	☐	☐	☐
S'han assolit els objectius de la dinàmica	☐	☐	☐	☐	☐
El temps previst per la dinàmica ha estat adient	☐	☐	☐	☐	☐

Ets docent? T'ajudem.

Truca'ns de dilluns a divendres de 8 a 19 h al [900 841 383](tel:900841383)
o escriu-nos a equipbenestaremocional.educacio@gencat.cat