

Benestar  
per estar bé

# Gestió emocional

Dinàmica  
Esculpim emocions



Generalitat  
de Catalunya

# Gestió Emocional

## Dinàmica

### Esculpim emocions



#### Edat aproximada

Primària.



#### Durada

1 hora.



#### Objectiu general

Augmentar la consciència emocional.



#### Objectius específics

- Identificar les emocions bàsiques.
- Expressar les emocions a través del llenguatge corporal.



#### Material necessari

No es necessita cap material.



#### Font

5 Kxs de convivència. Centres. Projecte educatiu. Projecte de convivència. Recursos. 5kxs. XTEC - Xarxa Telemàtica Educativa de Catalunya ([gencat.cat](http://gencat.cat)).



#### Desenvolupament

Per començar, es dividirà el grup classe en 4 grups. Seguidament, el professor/a designarà quatre espais on s'esculpiran cadascuna de les emocions: ràbia, por, tristesa, alegria. Cada grup es col·locarà en un dels espais i dedicarà 10 minuts a crear una escultura col·lectiva que representi l'emoció assignada. Un cop l'hagin construïda, representaran per torns l'emoció esculpida davant els altres companys/es. La resta del grup observarà i comentarà els aspectes més significatius de l'emoció i la seva identificació. Un cop fetes totes les representacions, es farà una posada en comú on es podran compartir les possibles dificultats trobades, les sensacions experimentades, el grau d'incomoditat en representar les emocions, així com els sentiments viscuts i si aquests es corresponien amb l'emoció expressada. Per acabar, s'avaluarà la dinàmica de l'activitat i el grau d'assoliment dels objectius plantejats



#### Avaluació

Hi ha 2 fitxes d'avaluació:

- Una per l'alumnat.
- Una pel docent.

# Gestió Emocional

Dinàmica

Esculpim emocions



## 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?

# Gestió Emocional

Dinàmica

Esculpim emocions



## 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	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ha participat tot l'alumnat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
S'ha mostrat tolerància i respecte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
S'ha dut a terme una escolta activa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
S'ha afavorit la confiança entre els membres del grup classe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
S'ha generat cohesió de grup	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
S'han assolit els objectius de la dinàmica	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
El temps previst per la dinàmica ha estat adient	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>