

Benestar  
per estar bé

# Gestió emocional

Dinàmica

Narracions viscudes



Generalitat  
de Catalunya

# Gestió Emocional

## Dinàmica

### Narracions viscudes



#### Edat aproximada

Secundària.



#### Durada

1 hora.



#### Objectiu general

Treballar les emocions.



#### Objectius específics

- Aprendre a reconèixer les nostres emocions i les d'altri.
- Practicar l'expressió escrita i oral.



#### Material necessari

Situacions viscudes i targetes d'emocions.



#### Font

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



#### Desenvolupament

Primer, cadascú escriu una situació viscuda que més tard ha de compartir. En acabar, per parelles o en grup de tres o quatre persones, s'ha d'explicar aquesta situació viscuda. En primer lloc, ho farà una persona i després l'altra. La persona que escolta ha d'anar reconeixent quines emocions ha identificat quan anava escoltant la narració de l'altra persona. Per acabar, es valorarà la dinàmica.



#### Avaluació

Hi ha 2 fitxes d'avaluació:

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

# Gestió Emocional

Dinàmica

Narracions viscudes



## 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



### Avaluació de la dinàmica

Nom de la dinàmica:

Docent:

Curs:

Data:

Lloc:

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"/>