

Títol: Cuéntame

Font: Programa What's up (Obertament)



Quins objectius i factors de SanaMent es treballen?

Objectiu 1. Promoció de la salut mental personalitzada, accessible i prioritària.

Objectiu 7. Altres competències per al benestar emocional.

Factors:

- Acceptació de l'autoimatge.
- Treballar l'educació emocional.

Nivell educatiu: CS primària, 1r i 2n d'ESO

Matèries: Llengua castellana i literatura

Temps: 2 sessions.

Fitxa Activitat

Trobareu el desenvolupament de l'activitat al següent enllaç: [What's Up » Com vas de salut mental?](#) Cal registre previ, segueix les instruccions a continuació per a registrar-vos:

Instruccions per a accedir als recursos d'Obertament

1. Aneu a l'enllaç: <https://comvas.org/>
2. Cliqueu a **Iniciar sessió** i **registreu-vos**. Un cop fet, us hauran d'aprovar el registre, per tant no serà un accés directe (poden trigar 24h).
3. Un cop us hagin aprovat el registre, **Inicieu sessió**.
4. Desplegueu el **Menú** i segueix la següent ruta: Materials → Centre de secundària i/o personal docent → Descarrega't la guia per a l'equip de coordinació.
5. A l'apartat "**Situacions d'aprenentatge 1r d'ESO**", selecciona l'enllaç "**Situació 2: Cuéntame**".

Paraules Clau

BENESTAR EMOCIONAL, AUTOESTIMA, EXPRESSIÓ ESCRITA, AUTOCONeixEMENT

Resum breu

Cuéntame és una situació d'aprenentatge que es desenvolupa en la matèria de Llengua castellana i literatura. Es treballen les emocions des de l'àmbit literari. A vegades costa expressar els propis sentiments, per això en aquesta activitat es proposa crear un personatge en el que se li ha de posar veu, pensaments i sentiments, per tal de fer un treball emocional. D'aquesta manera, es treballa l'expressió escrita —entesa com la capacitat de comunicar-se, organitzar-se i aprendre— que és una bona eina per ajudar l'alumnat a reflexionar sobre el seu entorn i els fets que hi passen. A més, la capacitat escrita també pot ajudar l'alumnat a fer la tasca introspectiva essencial per a l'autoconeixement, la qual cosa pot contribuir al seu creixement personal.

Es proposa treballar aquesta activitat en col·laboració amb les activitats "*Com em veig*" de Llengua catalana, i "*Xprssst*" d'Educació plàstica. Podreu trobar les fitxes resum amb l'enllaç a les activitats al mateix repositori.