

Títol: Desmuntant la felicitat

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:

- Poder treballar el benestar emocional a l'escola.
- Treballar l'educació emocional.
- Regular les emocions i la impulsivitat.
- Enfadar-me o posar-me trist/a sovint.
- Gestió de la frustració.
- Saber reconèixer com em sento (les meves emocions).

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

Matèries: Tutoria.

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 "**Càpsules d'educació emocional per treballar a l'hora de la tutoria**", selecciona l'enllaç "**Càpsula 2: Desmuntant la felicitat**".

Paraules Clau

BENESTAR MENTAL, EMOCIONS, FELICITAT, FRUSTRACIÓ, PRESSIÓ SOCIAL

Resum breu

Aquesta activitat forma part d'un conjunt de càpsules de treball per a l'hora de tutoria on es reforça la importància de les emocions per a la gestió de la nostra salut mental. El principal objectiu d'aquesta activitat és trencar amb la pressió social de no poder expressar el nostre malestar. Valorar la diversitat d'emocions com a clau per al benestar mental.

La felicitat no només són emocions que ens fan sentir bé. És necessari experimentar la tristesa i la por i totes les emocions secundàries que s'hi relacionen per poder arribar a gaudir del benestar. Com més emocions experimentem i més variades siguin, més salut mental.