

Títol: L'au Fènix

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 2. Relacions socials i clima socioafectiu.

Objectiu 7. Altres competències per al benestar emocional.

Factors:

- Regular les emocions i la impulsivitat.
- Sentit de pertinença.
- Relacions de suport.
- Treballar l'educació emocional.

Nivell educatiu: A partir de 3r d'ESO

Matèries: Tutoria, Educació visual i plàstica.

Temps: 3 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 seguiu 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**", seleccioneu l'enllaç "**Càpsula 6: l'Au Fènix**".

Paraules Clau

BENESTAR MENTAL, AUTONOMIA EMOCIONAL, RESILIÈNCIA, EXPERIÈNCIES VISCUDES

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 és treballar l'autonomia emocional i la resiliència a través de les experiències viscudes.

Es treballa la capacitat de recuperació davant les males experiències i sobretot, gràcies al suport de l'entorn (família, amics, i professionals de la salut). A partir d'una situació personal que hagi dolgut o en la que s'hagi patit, es proposa representar-la (de manera plàstica), analitzar com ens va fer sentir aquella situació i buscar fortaleses i persones que ens poden ajudar per tal de construir, mitjançant una fotografia nostra, el creixement personal (o el nostre renaixement, tal com ho faria una au fènix). Es recomana treballar l'activitat conjuntament amb el professorat de l'àmbit artístic.