

Títol: Resiliència emocional

Font: UPRIGHT Project



Quins objectius i factors de Sana Ment es treballen?

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

Objectiu 4. Impacte de la salut mental en l'aprenentatge i la docència.

Objectiu 7. Altres competències per al benestar emocional.

Factors primària:

- Poder treballar el benestar emocional a l'escola.
- No estic satisfet/a amb les notes que trec.
- No saber com controlar les meves emocions.
- Saber resoldre problemes.

Factors secundària:

- Treballar l'educació emocional.
- Les meves expectatives acadèmiques.
- Regular les emocions i la impulsivitat.
- Aplicar tècniques d'autoajuda.
- Gestió de la frustració.

Nivell educatiu: Cicle superior primària, ESO

Matèries: Tutoria, Arts plàstiques

Temps: 6 activitats de 15 min cada una.

Fitxa Activitat

A la pàgina següent d'aquest document trobareu les fitxes de les 6 activitats proposades per treballar la resiliència emocional.

La font original de les activitats la podreu trobar en el següent enllaç on a més a més hi trobareu una explicació teòrica a partir de la **pàgina 136:** [Manual BIENESTAR PARA NOSOTRAS Y NOSOTROS](#).

Enllaç web UPRIGHT:

<https://www.kronikgune.org/upright-materiales-intervencion/>

Paraules Clau

EMOCIONS POSITIVES, ESPERANÇA I OPTIMISME, RESILIÈNCIA

Resum breu

El **projecte europeu UPRIGHT** busca promoure el benestar mental i prevenir malalties mentals en els centres educatius a través de l'augment de la capacitat de resiliència en els joves.

Aquesta sessió ha estat dissenyada per desenvolupar la capacitat dels estudiants per a **suportar i afrontar bé els moments d'adversitat**, és a dir, la capacitat per superar dificultats i demostrar les fortaleses personals necessàries per fer front a algun tipus de dificultat o adversitat.

A partir de **6 activitats curtes** (10 – 20 min) es treballen diferents estratègies per millorar la resiliència emocional com per exemple: aprendre a elevar el nivell d'emocions positives, treballar proactivament per crear més esperança, aprendre a augmentar la pròpia força de voluntat, crear esperances per al futur, o prendre consciència dels estils atribucionals (la forma en la que expliquem una experiència d'èxit o fracàs). Les activitats que es proposen tenen totes unes metodologies similars, per això es proposa fer-les en diferents sessions.

ACTIVITAT 1: Ràtio de positivitat

Objectiu	Temps: 10 min
Aprendre a augmentar el nivell d'emocions positives.	Materials: Tauleta digital/ ordinador, bolígrafs de colors, diverses revistes

Desenvolupament de l'activitat

Les emocions positives també es coneixen com a emocions saludables, perquè afecten positivament al benestar de les persones que les senten. Afavoreixen la manera de pensar, de raonar i d'actuar de les persones. En aquest exercici et proposem reflexionar sobre la teva pròpia ràtio de positivitat responent a les següents preguntes:

- Tens més emocions positives que negatives durant el dia?
- Experimentes la mateixa quantitat d'emocions positives que d'emocions negatives?
- Tens més emocions negatives que positives?

És igual quantes emocions positives experimentis, sempre pots **eleva el nivell d'aquestes emocions**. Una manera de fer-ho és crear una carpeta positiva d'una de les emocions més importants per a tu. Tria una de les emocions positives de la següent llista i crea una carpeta, sigui en la teva tauleta o ordinador o físicament. Hi pots posar imatges, dibuixos, fotos, frases, etc. que relacionis amb aquella emoció i que millorin el teu estat d'ànim quan els mires o penses en ells. Torna a la teva carpeta tantes vegades com ho necessitis.

ALEGRIA, FELICITAT, GRATITUD, DIVERSIÓ, ESPERANÇA, IL·LUSIÓ, MOTIVACIÓ, AMOR, PASSIÓ, ACCEPTACIÓ.

Tomás, P. (2014). Reconocimiento de las emociones ¿qué son y para qué sirven? UNED. Illes Balears.
Vivas, M., Gallego, D & González, B. (2014). Los diferentes tipos de emociones. Contenidos temáticos.

Suggeriments

A partir del treball individual de cada alumne, es poden crear cartells (1 per a cada una de les emocions positives que hagin sortit) per posteriorment posar-los a l'aula.

ACTIVITAT 2: Llista d'estats d'ànim**Objectiu**

Desenvolupar una estratègia per millorar la resiliència aprenent a manejar el nostre estat d'ànim.

Temps: 10 min**Materials:** Llibreta i llapis**Desenvolupament de l'activitat**

Fes una llista de tres a cinc coses o activitats que et posin de **bon humor**, i després fes una altra llista de tres o cinc coses que et posin de **mal humor**.

BON HUMOR	MAL HUMOR
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5

Quan hagi acabat la teva llista, aixeca la mà i busca un company/a. Primer, explica-li al teu company/a què inclou la teva llista de mal humor, i després, què hi ha en la teva llista de bon humor. Demana al teu company/a una altra activitat que li posi de bon humor de la seva llista i completa la teva llista.

Canvia els rols i escolta al teu company/a, i després, dona-li un exemple d'una altra cosa que generi bon humor.

Suggeriments i activitats en família

Demana a tota la classe que escrigui les seves llistes d'activitats de bon humor i mal humor a la pissarra. Què pots aprendre de les llistes?

Què respondrien les famílies en aquesta llista? Es pot fer la mateixa activitat amb famílies i veure què se'n pot aprendre. Coincideix el que posa l'alumne amb el que posa la seva família?

ACTIVITAT 3: L'esperança per arribar a un objectiu

Objectiu	Temps: 10 min
Treballar proactivament per a crear més esperança.	Materials: Llibreta i llapis

Desenvolupament de l'activitat

Utilitzant el model que es mostra a continuació, comença per indicar un objectiu i escriu-lo en la columna de la dreta. Després, pensa en les possibles vies per a aconseguir el teu objectiu (almenys tres vies). Escriu-les en la columna de l'esquerra.

En la columna de *barreres*, escriu totes les coses que podrien evitar que tinguis èxit. Per a cada barrera, proporciona una *estratègia* per a superar-la en la següent columna.

Les meves vies	Les meves barreres	Les meves estratègies per superar les barreres	El meu objectiu

Suggeriments

Debateu a classe les possibles barreres que us impedeixen aconseguir els vostres objectius. Compartiu les estratègies per a superar les barreres.

ACTIVITAT 4: Trobar la voluntat

Objectiu	Temps: 10 min
Aprendre com augmentar la teva força de voluntat i com fer ús de l'esperança d'una altra persona.	Materials: Bolígrafs, paper

Desenvolupament de l'activitat

Pensa què respondries a les següents preguntes. Després, troba un company/a i entrevisteu-vos utilitzant un bolígraf i paper. Fes les següents preguntes:

- Si les coses es posen difícils o no surten segons el planejat, com pots trobar l'energia per a avançar cap al teu objectiu?
- Per què continuaries avançant?
- Quina de les teves característiques t'ajudaria a seguir?
- Hi ha alguna persona que pugui donar-te esperança?

Suggeriments i activitats en família

Es pot realitzar el mateix exercici però fent l'entrevista a un professor/a o a casa, amb altres adults per trobar noves estratègies per aprendre. Hi ha alguna diferència entre les estratègies per a un adult i per a un adolescent?

ACTIVITAT 5: L'atrapa-somnis**Objectiu**

Millorar la resiliència emocional a partir de crear esperança per al futur.

Temps: 20 min

Materials: Bolígrafs, paper, fotos, plumes, cordes, retalls de revistes.

Desenvolupament de l'activitat

Un atrapa-somnis o caçador de somnis és un objecte simbòlic que, segons algunes cultures, porta sort i impedeix que es tinguin malsons. Consta d'un cercol, originàriament fet de fusta de salze, amb una xarxa de fils a l'interior, del qual pengen diversos objectes decoratius, especialment plomes. La idea és que l'atrapa-somnis filtra els somnis de les persones: mentre que els malsons queden atrapats en la reixa o teranyina de dintre el cercol i s'esvaeixen quan es fa de dia, els somnis feliços baixen a través de les plomes o fils i arriben fins a la persona que dorm.

En aquesta activitat us proposem de **fer un atrapa-somnis**.

Podeu fer-lo utilitzant un ordinador o tauleta i imprimint-lo després, o pots utilitzar paper de colors, plomes, cordes, etc. Escriu el teu major somni enmig de l'atrapa-somnis. També pots incloure-hi imatges o dibuixos per a il·lustrar el teu somni.

Aquí us deixem un exemple de com crear-ne un:



Si tot fos possible, què desitjaries? Què podries fer perquè això ocorregués?

Suggeriments

Podeu compartir els somnis dels i les altres i decorar l'aula amb tots els atrapa-somnis.

ACTIVITAT 6: Estils atribucionals**Objectiu**

Prendre consciència del teu **estil atribucional** per a poder canviar-ho si és necessari. ([Consulteu la teoria sobre els diferents estils – pg 139](#))

Temps: 10 min**Materials:** Llibreta i llapis.**Desenvolupament de l'activitat**

La Juliana ahir va fer una presentació a classe. Li va sortir fatal i estava molt disgustada. No parava de pensar en com explicar el que li havia passat a la seva família. Cada cop que intentava explicar-ho li sortia d'una manera diferent (utilitzava diferents estils explicatius). Al final va elaborar les sis explicacions diferents que apareixen a continuació.

Observa les diferents explicacions i intenta esbrinar si cadascuna és **pessimista** o **optimista**. A més, estudia si l'explicació és **permanent** (sempre/mai o a vegades), **generalitzada** (tot/alguna cosa) i **personal** (interna/externa).

Pots fer aquest exercici sol/a o comentar-lo amb una parella.

- 1) Soc un/a ponent dolentíssima. No sé com donar una bona xerrada.

Estil explicatiu: _____

- 2) Bé, aquestes coses a vegades passen. No és tan greu. Intentaré fer una presentació millor la pròxima vegada.

Estil explicatiu: _____

- 3) L'ordinador es va espantillar a la meitat i no vaig poder ensenyar la meva presentació.

Estil explicatiu: _____

- 4) Aquesta presentació ha sortit fatal. Ara sé també que mai podré fer presentacions sobre matemàtiques.

Estil explicatiu: _____

- 5) Abans de la presentació sempre sé exactament què dir i després se m'oblida tot.

Estil explicatiu: _____

- 6) Mai deixaré que em torni a ocórrer. La pròxima vegada ho prepararé encara millor.

Estil explicatiu: _____

Quin estil explicatiu d'entre tots els proposats per la Juliana, utilitzaries tu? Quins estils atribucionals creus que afavoriren més la teva salut mental?