

Títol: Un garbuix d'emocions

Font: Programa What's up (Obertament)



Quins objectius i factors de Sana Ment 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 primària:

- Poder treballar el benestar emocional a l'escola.
- Ser empàtic/a amb les persones.
- No saber com controlar les meves emocions.
- Saber reconèixer com em sento (les meves emocions).

Factors secundària:

- Treballar l'educació emocional.
- Empatia i respecte.
- Regular les emocions i la impulsivitat.

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! - Obertament](#)

Iniciu sessió amb les següents dades:

- **Usuari:** livinglabirsi@gmail.com
- **Contrasenya:** Docents2425

Seguidament, desplegueu el **Menú** i seguïu la següent ruta: *Materials* → *Càpsules d'educació emocional per treballar a l'hora de la tutoria* → **Càpsula 1: Un garbuix d'emocions**

Paraules Clau

BENESTAR MENTAL, EMOCIONS, ESTIGMA, PREJUDICIS, EMPATIA

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 conèixer les emocions i el seu procés. Treballar l'empatia i el respecte als altres. Es treballa en grup per entendre l'origen de les emocions i reforçar la seva relació amb una bona salut mental.