

Títol: Un verí molt potent

Font: Programa What's up (Obertament)



Quins objectius i factors de Sana Ment es treballen?

Objectiu 3. Zero estigma, rebuig, discriminació, negació, tabús i assetjament.

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

Objectiu 7. Altres competències per al benestar emocional.

Factors:

- Estereotips i prejudicis.
- Les meves expectatives acadèmiques.
- Gestió de la frustració.
- Acceptació de l'autoimatge.

Nivell educatiu: A partir de 3r d'ESO

Matèries: Tutoria.

Temps: 2 sessions.

Fitxa Activitat

Trobareu el desenvolupament de l'activitat al següent enllaç: [What's up! - Obertament](#)

Inicieu 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 5: Un verí molt potent**

Paraules Clau

BENESTAR EMOCIONAL, AUTOESTIMA, DISTORSIONS COGNITIVES, ESTIGMA, PENSAMENTS NEGATIUS

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 potenciar un diàleg intern sa amb nosaltres mateixos.

A vegades, tenim pensaments negatius que són trampes del cervell que intoxiquen els nostres pensaments i ataquen directament a la nostra autoestima. Aquests pensaments que ens fan interpretar la realitat de manera negativa, desenfocada i esbiaixada es diuen distorsions cognitives. I són molt habituals. Canviar la manera com percebem les coses implica saber detectar quan tenim aquests pensaments. Per això, en aquesta activitat, es practica l'anàlisi d'aquestes distorsions i, sobretot, com les podem combatre.