



QUADRE DE CONTINGUTS

Blocs	Títol	Contingut	Pàg.
El racó emocional		Crear un espai per iniciar el treball amb les emocions.	9
Com sóc i què sento 	1. Avui em sento...	Identificar les emocions bàsiques.	13
	2. La capsa de les emocions	Prendre consciència de les emocions i compartir-les.	15
	3. Com sóc jo i com ets tu	Comprendre les diferències físiques i emocionals de les persones.	17
	4. Què sent l'altre?	Introduir el concepte d'empatia.	19
	5. Quantes emocions!	Reconèixer les emocions bàsiques.	21
	6. Agradable o desagradable?	Identificar les emocions agradables i desagradables.	23
	7. Quina sorpresa!	Reconèixer l'emoció de la sorpresa.	25
	8. És de nit i tinc por!	Reconèixer l'emoció de la por i saber que tots en podem tenir.	27
Gimnàstica emocional 	1. Sento ràbia	Aprendre a controlar la ràbia.	29
	2. Em concentro	Crear l'hàbit de l'atenció plena i reforçar la comprensió.	31
	3. Imagino i em relaxo	Practicar la relaxació i aconseguir sensacions de calma.	33
	4. L'autocontrol	Recordar les consignes d'autocontrol.	35
	5. La capsa del silenci	Aprendre a sentir el silenci i trobar moments de calma.	37
	6. Sento tristesa	Acceptar la tristesa com una emoció més.	39

Blocs	Títol	Contingut	Pàg.
M'estimo i em faig gran 	1. Sóc jo, em presento	Acceptar les característiques personals.	41
	2. Em valoro sense presumir	Valorar-nos positivament i amb mesura.	43
	3. M'agrada, no m'agrada	Ser conscients dels nostres gustos i respectar els dels altres.	45
	4. M'agrada com ets	Valorar les qualitats de les altres persones i ser agraïts.	47
	5. El protagonista del dia	Promoure el lideratge entre els més petits.	49
	6. Cada dia aprenc coses	Identificar què sap fer cadascú i aprendre a acceptar l'ajuda.	51
Un món per conviure 	1. Puc donar un cop de mà	Potenciar i valorar les conductes d'ajuda.	53
	2. Visc amb els altres	Aprendre a valorar la convivència amb les altres persones.	55
	3. Escolto els altres	Practicar l'atenció per escoltar i comprendre el que diuen els altres.	57
	4. Soluciono els problemes	Aprendre estratègies per resoldre problemes satisfactòriament.	59
Eines per ser feliç 	1. Un viatge imaginari	Prendre consciència del cos i potenciar la imaginació.	61
	2. La meva família	Sentir-se part de la família i ser conscients de l'estimació familiar.	63
	3. Dolços records	Adquirir recursos per millorar l'estat d'ànim.	65
Integrades 	1. El dau de les emocions	Interioritzar les emocions bàsiques.	67
	2. M'agrada donar i rebre	Introduir els conceptes de generositat i gratitud.	69
	3. De tot cor	Estimular la creativitat a través del simbolisme del cor.	71