





QUADRE DE CONTINGUTS

Blocs	Títol	Contingut	Pàg.
El racó de la serenitat			
Crear un espai per iniciar el treball amb les emocions.			
9			
Com sóc i què sento 	1. Descobreixo el meu cos	Identificar les emocions a partir de la descoberta d'un mateix.	13
	2. Moments tristos i alegres	Prendre consciència dels moments en què sentim alegria i tristesa.	15
	3. Aprenc a estimar	Identificar i expressar l'emoció de l'estimació.	17
	4. Tinc por!	Reconèixer, acceptar i compartir l'emoció de la por.	19
	5. Emocions a dojo	Reconèixer les emocions bàsiques.	21
	6. Expresso emocions	Aprendre a identificar i expressar les emocions.	23
Gimnàstica emocional 	1. Sento gelosia!	Identificar l'emoció de la gelosia i aprendre a controlar-la.	25
	2. Riure's dels altres	Regular el sentit de l'humor i aprendre a no riure's dels altres.	27
	3. Quan es riuen de mi	Regular la ràbia i la tristesa davant la burla.	29
	4. El silenci és important	Sentir, valorar i cercar moments de silenci.	31
	5. Em relaxo i em concentro	Aprendre estratègies de relaxació per millorar la concentració.	33
	6. T'escolto, m'escoltes	Aprendre a escoltar els altres i a parlar per torns.	35

Blocs	Títol	Contingut	Pàg.
M'estimo i em faig gran 	1. «Guapos» per fora i per dins	Valorar la diversitat en la bellesa externa i aprendre a valorar la bellesa interior.	37
	2. Un món d'elogis	Saber fer un elogi sincer i rebre'l amb gratitud.	39
	3. Em presento als altres	Identificar, reconèixer i acceptar la pròpia identitat.	41
	4. Una mica més d'esforç	Reconèixer l'esforç com una qualitat positiva i necessària.	43
	5. Les meves qualitats	Adquirir vocabulari sobre les qualitats i les diferències personals.	45
	6. Les persones que m'estimen	Prendre consciència de tota la gent que ens estima.	47
Un món per conviure 	1. Sense manar!	Aprendre la diferència entre donar instruccions i manar.	49
	2. Sé dir coses agradables	Potenciar els elogis i el saber dir coses agradables als altres.	51
	3. Ajudo els altres	Practicar la cooperació i aprendre a ajudar i deixar-se ajudar.	53
	4. Visca l'amistat!	Aprendre a definir i valorar l'amistat.	55
	5. Convisc amb els altres	Recordar que no estem sols al món i que calen regles de convivència.	57
	6. Consignes màgiques	Conèixer les consignes per resoldre conflictes.	59
Eines per ser feliç 	1. Emociona't amb la música!	Descobrir el valor de la música en la gestió emocional.	61
	2. El clima emocional	Entendre les emocions com un procés variable i regulable.	63
	3. L'àlbum dels bons records	Recordar bons moments per millorar l'estat d'ànim.	65
	4. Gaudim en família	Valorar i fomentar els bons moments passats en família.	67
Integrades 	1. La capsa de la relaxació	Elaborar recursos creatius per relaxar-nos.	69
	2. Un punt, una emoció	Desenvolupar la creativitat a partir del vocabulari emocional.	71