


QUADRE DE CONTINGUTS

Blocs	Títol	Contingut	Pàg.
El racó emocional		Introduir el racó emocional a la classe.	9
Com sóc i què sento 	1. Un món ple d'emocions	Renonèixer i identificar les emocions bàsiques.	13
	2. Punts forts i punts febles	Prendre consciència de les qualitats i defectes propis.	15
	3. El meu autoretrat	Reconèixer-se un mateix i aprendre a acceptar-se.	17
	4. La ruleta de les emocions	Identificar els canvis i les dinàmiques emocionals.	19
	5. Què sentiries si...	Practicar el pensament causal de les emocions.	21
Gimnàstica emocional 	1. Què puc fer quan sento ràbia?	Reconèixer l'emoció de la ràbia i aprendre estratègies d'autocontrol.	23
	2. Un viatge imaginari	Prendre consciència dels sentits i potenciar la imaginació.	25
	3. Em controlo	Aprendre a tenir control corporal i verbal.	27
	4. Aprenc a escoltar	Entrenar l'atenció plena per millorar la comunicació.	29
	5. Escolto el silenci	Aplicar l'atenció conscient amb la pràctica del silenci.	31
M'estimo i em faig gran 	1. Som diferents!	Adquirir vocabulari sobre les qualitats i reflexionar sobre les diferències.	33
	2. Cadascú té un talent	Potenciar les habilitats personals, tot acceptant ajut.	35
	3. Em conec millor	Descobrir l'opinió que es té d'un mateix i reforçar l'autoconcepte.	37
	4. Quin orgull!	Diferenciar entre ser orgullós i estar orgullós d'un mateix.	39
	5. M'esforço per créixer	Valorar l'esforç com a mecanisme d'aprenentatge i creixement.	41
	6. Les meves qualitats	Descobrir les qualitats personals i valorar la crítica positiva.	43

Blocs	Títol	Contingut	Pàg.
Un món per conviure 	1. Dic tot el que penso?	Aprendre a comunicar-se de manera assertiva.	45
	2. Tinc un problema!	Interioritzar una pauta per solucionar problemes.	47
	3. Parlant, la gent s'entén	Aprendre a parlar i escoltar per relacionar-nos amb els altres.	49
	4. Solucions i conseqüències	Practicar el pensament causal i conseqüencial.	51
	5. Què passaria si...	Anticipar possibles solucions i practicar la causa-efecte.	53
	6. Compartir o competir	Reflexionar sobre el valor de treballar de forma cooperativa.	55
	7. Em poso en el teu lloc	Practicar l'empatia i saber posar-nos al lloc de l'altre.	57
	8. Aprenc a dialogar	Practicar el diàleg per comunicar-se i resoldre conflictes.	59
Eines per ser feliç 	1. El termòmetre de l'ànim	Aprendre a autogenerar emocions agradables.	61
	2. Un lloc ben especial	Descobrir que hi ha llocs on ens sentim especialment bé.	63
	3. Sento benestar!	Aprendre estratègies per asserenar-nos i sentir benestar.	65
Integrades 	1. És just o no és just?	Comprendre el valor de la justícia.	67
	2. Pintem les emocions	Contactar amb les emocions a través de la pintura.	69
	3. Juguem amb les emocions	Descobrir la part lúdica vinculada al món emocional.	71