



QUADRE DE CONTINGUTS

Blocs	Títol	Contingut	Pàg.
El racó emocional		Introduir el racó emocional a l'aula.	9
Com sóc i què sento 	1. Hola, jo sóc...	Aprendre a presentar-se i parlar d'un mateix amb els altres.	13
	2. Coneixent-me millor	Crear consciència de la individualitat.	15
	3. Sento... què sento?	Practicar els aspectes cognitius relacionats amb l'experiència de sentir.	17
	4. Quan algú se'n va	Identificar i acceptar la pèrdua d'un ésser estimat. Treballar el dol.	19
	5. Quantes emocions!	Conèixer més emocions i ampliar el vocabulari emocional.	21
	6. Ecologia emocional	Introduir el concepte d'ecologia emocional.	23
Gimnàstica emocional 	1. Calma i atenció plena	Crear consciència d'estar en calma per potenciar l'atenció plena.	25
	2. Penso abans d'actuar	Solucionar conflictes de forma conscient.	27
	3. Escolto el silenci	Practicar el silenci com a eina de regulació emocional.	29
	4. Viatges imaginaris	Estimular la imaginació i potenciar la relaxació i la creativitat.	31
	5. Emocions desagradables	Acceptar les emocions desagradables i aprendre a regular-les.	33
	6. Escolto la calma	Practicar les tècniques per asserenar el cos i la ment.	35
M'estimo i em faig gran 	1. Qualitats i defectes	Prendre consciència de la pròpia imatge.	37
	2. No vull ser Peter Pan!	Treballar els conceptes d'autonomia i de responsabilitat.	39
	3. Èxits i compliments	Relacionar els èxits aconseguits amb l'esforç i practicar els compliments.	41

Blocs	Títol	Contingut	Pàg.
	4. Moments difícils	Potenciar el creixement personal davant les dificultats.	43
	5. Quilos d'autoestima!	Aprendre a valorar les qualitats personals i fomentar l'autoestima.	45
	6. Pensaments positius i negatius	Descobrir la relació entre pensament i emoció.	47
Un món per conviure 	1. Cada persona és un món	Acceptar les diferències interpersonals des del respecte.	49
	2. Molts punts de vista	Entendre la complexitat a l'hora de copsar la realitat.	51
	3. El poder de la paraula	Potenciar el diàleg i la comunicació assertiva per resoldre conflictes.	53
	4. Els conflictes i la comunicació	Introduir els conceptes de conflicte i comunicació assertiva.	55
	5. Parlem de drets	Introduir el concepte i el valor dels drets humans.	57
	6. Els conflictes amb les amistats	Practicar la resolució de conflictes.	59
	7. Imagino com et sents	Introduir el concepte d'empatia.	61
Eines per ser feliç 	1. Em dono ànims!	Fomentar el llenguatge intern positiu per assolir benestar emocional.	63
	2. Superant dificultats	Potenciar l'esperit de superació.	65
	3. Concentrats!	Entrenar la concentració a partir d'activitats lúdiques.	67
	4. La unió fa la força	Potenciar el treball en equip i el valor de la cooperació.	69
	5. Visca l'optimisme!	Crear patrons de pensament positiu per al benestar emocional.	71
Integrades 	1. Els meus valors	Introduir el tema dels valors personals i grupals.	73
	2. Què és la felicitat?	Reflexionar sobre les diferents concepcions de la felicitat.	75
	3. Balla-li a la vida!	Crear consciència i potenciar la capacitat de superació.	77
	4. Passatemps d'emocions	Potenciar la creativitat i el lleure al voltant de les emocions.	79