

EMOCIONS POSITIVES I NEGATIVES.

QUÈ SABEM AL RESPECTE?



Benvolgudes famílies, una setmana més ens dirigim a vosaltres per seguir tractant el tema de les emocions.

Les emocions són respostes o reaccions fisiològiques que produeix el nostre cos davant canvis que tenen lloc en el nostre entorn o en nosaltres mateixos. Aquests canvis es basen en experiències que al seu torn depenen de percepcions, actituds, creences sobre el món; que utilitzem per a percebre i valorar una situació determinada. Així es pot dir que les emocions s'activen a partir d'un esdeveniment, el qual podrà ser de caràcter intern o extern; actual, passat o futur; real o font de la nostra imaginació i també podrà ser conscient o inconscient.



Doncs bé, una vegada posats en situació, és moment de parlar de tipus d'emocions i això ens dirigeix a posar la mirada en les emocions positives i negatives. Per a això ens basem en les aportacions de Rafael Bisquerra (2015) qui en el seu llibre "Univers d'emocions" ens presenta les principals característiques d'aquestes.

Totes i cadascuna de les emocions són bones a més de necessàries, però unes són positives i unes altres són negatives.

És per això que hem de ser conscients que emocions negatives no significa emocions dolentes. En la majoria d'ocasions tendim a etiquetar el bo com a positiu i el dolent com a negatiu i això no tenen perquè ser així. Cal deixar clar que totes les emocions són bones, el problema radica en el que fem amb les emocions i en la manera de gestionar-les.

No obstant això sent bones totes les emocions algunes ens fan sentir bé i, en canvi, unes altres mal. És per això que unes es denominen positives i altres negatives en funció de si ens ofereixen benestar o no.

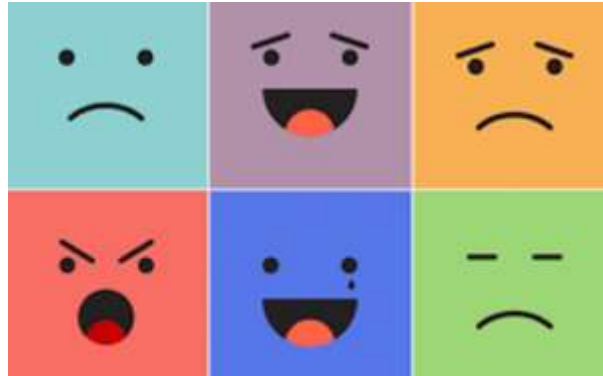
Així doncs, les emocions s'experimenten davant esdeveniments.



Les emocions negatives, s'experimenten davant aquells esdeveniments que valorem com una amenaça, una dificultat, una pèrdua, un objectiu que no aconseguim,... Aquest tipus d'emocions necessiten energies i mobilització per a poder fer front a la situació.

Bisquerra estableix que existeixen dos grans constel·lacions:

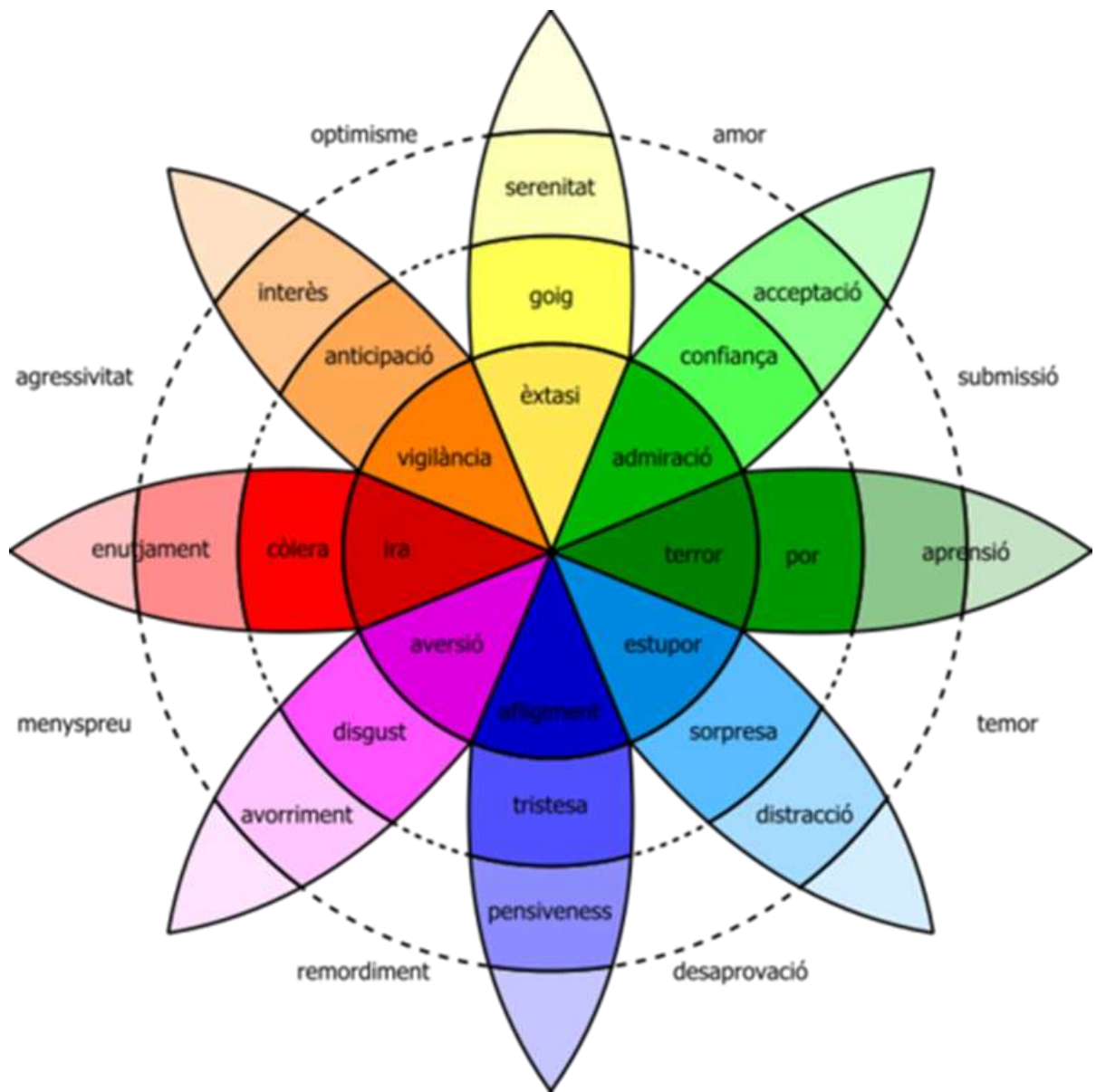
- Constel·lació de les emocions positives: els seus centres són l'alegria, l'amor i la felicitat.
- Constel·lació de les emocions negatives: els seus centres són la por, la ira i la tristesa.



Les emocions negatives són més intenses, duradores i freqüents que les positives ja que, per naturalesa les persones estem més sensibilitzats al negatiu que al positiu. Això explica el fet que les emocions negatives tenen una funció fonamental per a augmentar les probabilitats de supervivència, mentre que les emocions positives no són indispensables per a la supervivència humana sinó que van encaminades a aconseguir la felicitat. Tot això atés que les persones estem programats per a sobreviure i no per a ser feliços.



RODA DE LES EMOCIONS



Desenvolupament de l'activitat.

EL MONSTRUO DE LES EMOCIONS.

L'activitat que hui vos proposem està destinada a treballar amb els xiquets i xiquetes d'Infantil i Primària. Els objectius que hem marcat han sigut:

- Reconèixer les emocions bàsiques.
- Aprendre a expressar correctament les emocions que experimentem.
- Treballar diàriament les emocions en casa.
- Verbalitzar como es senten en cada situació.

Els materials que utilitzarem en el desenvolupament de l'activitat son:

- **Vídeo `El monstruo de los colores`** basat en el conte de mateix nom d'Anna Llenas.
- **Fitxes** en les que treballarem les diferents emocions per a infants d'Infantil i Primària
- **Enllaços** per a aprendre les emocions i a identificar-les de forma interactiva.
- **Diari d'una quarantena.**

Esta activitat començarà explicant als infants el significat de la paraula emoció, sempre utilitzant un llenguatge senzill i adaptat a l'edat que tenen, ja que es primordial que compreguen el significat que volem transmetre.

A continuació veurem cadascuna de les emocions bàsiques per separat, a saber: alegria, por, tristor, ràbia, calma i amor. S'explicaran en general cadascuna d'elles, i demanarem als xiquets i xiquetes que recorden un moment puntual en que sentiren cadascuna de les emocions i ens conten què la va desencadenar. Com complement a cadascuna d'elles, demanarem que expressen corporalment como se senten amb cadascuna d'elles.

Una vegada finalitzada esta part de l'activitat, passarem a veure el vídeo `El monstre de colors` en el que se explica molt bé el significat de cada emoció.

Basant-nos en la informació que hemos vist, preguntarem als xiquets i xiquetes quin color relacionen en el vídeo amb cada emoció, a fi de reflexionar sobre lo que han vist, comprovar el nivell de comprensió del vídeo i els seu nivell d'atenció. Sobre esta

informació, realitzarem una sèrie d'activitats interactives en l'ordinador o en la tableta amb el fi d'afiançar els continguts tractats.

Finalment realitzarem el diari d'una quarantena. Completarem les fitxes. Hem realitzat una fitxa del monstre de colors en la que apareixen sis pots en la que cal escriure el nom de les emocions treballades i a continuació cal pintar-los del color corresponent segons la informació del vídeo.

ACTIVITATS

Una vegada conegudes les característiques més rellevants sobre les emocions positives i negatives passarem a presentar-vos un conte en el qual podreu treballar els diversos tipus d'emocions amb els xiquets i xiquetes i una sèrie d'activitats a realitzar.

Aquest conte és el "**El monstre de colors**", d'Anna Llenas.

El conte ens presenta la història d'un monstre que té un embolic amb les seues emocions. Una xiqueta l'ajudarà a diferenciar i separar les diferents emocions. D'aquesta manera el conte permet treballar i identificar les emocions a partir dels colors i ajudarà a reflexionar sobre com ens sentim i quines emocions podem experimentar.



A continuació us presentem l'enllaç del vídeo del conte "El monstre de colors".

<https://youtu.be/KmCMEuVv11o>

Activitats:

- Mirar el vídeo del conte amb el teu fill o filla i comentar-lo amb ell o ella.
- Realitzar les activitats relacionades amb el conte que hi ha a continuació atenent al seu nivell.

🌈 ACTIVITATS PER A EDUCACIÓ INFANTIL

1. Pinta el Monstre de colors segons el color de cada emoció en el conte.



2. Relaciona amb fletxes les cares del monstre amb les cares de la xiqueta.



3. Llegiu les següents situacions i pinteu la cara corresponent atenent a les emocions que us provoquen (alegria, tristesa o por).

✚ Estic a la platja amb els meus amics:



✚ Estic al parc i em trobe un gos molt gran que em borda.



✚ He perdut un joguet que m'agradava molt.



✚ El meu amic no pot vindre a meu aniversari.



✚ Avui vaig a berenar a casa la meua amiga



✚ Ha nascut el meu germanet o germaneta.



✚ Estic veient una pel·lícula on hi ha monstres i bruixes.



🌈 ACTIVITATS PER A EDUCACIÓ PRIMÀRIA

1. Relaciona les cares del monstre amb els seu estats d'ànim.



El monstre sent por

El monstre està alegre



El monstre està enfadat

El monstre està calmat



El monstre està trist

2. Pensa una situació en la que hages sentit les següents emocions. Escribe-les a continuació.

● Alegria:

● Tristesia:

● Ràbia:

● Por:

● Calma:

3. Busca en la sopa de lletres cinc emocions que sent el monstre.

T	D	Y	A	L	N
R	S	D	L	C	B
I	J	O	E	O	R
S	C	S	G	B	R
T	A	E	R	J	A
E	L	S	I	L	B
S	M	A	A	M	I
A	A	P	O	R	A

Esperem que us hagen agradat les propostes d'aquesta setmana així com l'haver-nos endinsat una mica més en el món de les emocions. Us esperem la setmana que ve per a continuar coneixent coses interessants sobre elles.



ACTIVITATS PER A IDENTIFICAR LES EMOCIONS

Nuestras emociones

Existeixen moltes emocions distintes, i totes serveixen per a que pugem organitzar la nostra conducta. Descobreix amb este joc còm reconèixer les principals emocions de Leo i els seus amics.

<http://www.czpsicologos.es/evenbettergames/jugar.php?juego=emociones>

Cada oveja con su pareja

Fixat bé en les cares que apareixen en les pantalles i arrossega les que siguen correctes per a cada emoció presentada. ¿Seràs capaç de reconèixer-les?

<http://www.czpsicologos.es/evenbettergames/jugar.php?juego=cadaoveja>

¡Esfúmate!

Aprèn i juga a la vegada. Anem a veure si eres capaç de distingir unes emocions d'altres amb ¡esfumat! Tan sols has d'estar atent i tocar les cares correctes per a que s'esfumen.

<http://www.czpsicologos.es/evenbettergames/jugar.php?juego=esfumate>

Ruleta de las emociones

Les emocions són la manera en que les persones sentim i reaccionem quan alguna cosa ens passa. Gira la ruleta i comença a jugar, endevinant quines són les emocions de Leo i dels seus amics.

<http://www.czpsicologos.es/evenbettergames/jugar.php?juego=ruleta>

Pictojuegos

<https://www.pictojuegos.com/emociones/>



<https://www.pictojuegos.com/memory/>