

Fitxa tècnica



Títol de la dinàmica: «La gelosia»

Durada aproximada: Per fer l'activitat tranquil·lament, una o dues línies cada setmana.

Habilitats que es treballen: Gestió de les emocions i els sentiments, autoestima i control intern.

Objectius: Entrenar la consciència i l'autoregulació emocional.

Participants:

- No cal un nombre determinat de participants
- Primària

Material: Una fotocòpia del full adjunt per participant

Desenvolupament:

1. Fem una fotocòpia de la pàgina 2 per a cada participant i que n'emplenin tranquil·lament una o dues línies cada setmana, per exemple, sense pressa.
2. Expliquem a l'alumnat que a ningú no li agrada experimentar l'emoció de la gelosia, però que tothom la sent alguna vegada (quan tenim un germà, per exemple). Els hem de dir que és una emoció natural si la gestionem positivament (aquesta dinàmica els ajudarà). La gelosia ens serveix als humans per motivar-nos per tal de superar-nos i aconseguir el que volem. Si neguem o no tenim en compte la gelosia que sentim, pot ser negativa, ja que fa que ens enfoquem tant en els altres (en les seves coses i/o habilitats) que ens oblidem de millorar nosaltres, perquè estem massa ocupats mirant-los a ells. I llavors no aprofitem allò bo d'aquesta emoció: ser més del que ja som.

Font: *Emoquadern*. Cristina Gutiérrez, de [La Granja Escola](#) de Santa Maria de Palautordera.

Nom: _____

De qui estic gelós/a?

Què fa o què té que em fa sentir gelosia?

Ara pregunta't: és necessari?; realment ho vull?; és important per a mí?

Això és el que a tu t'agradaria ser o tenir. Ara que ho saps, només has de fer una cosa: practicar-ho!!! Ja veuràs com ho aconseguiràs.