

Nom _____



Què és la intel·ligència emocional?

La intel·ligència emocional és conèixer els nostres sentiments i emocions, a més d'interpretar els dels altres, per a aprendre a gestionar-los de manera eficaç. I és que les emocions formen part de la nostra manera de ser i de fer. Sabem que són necessàries per a

viure i conviure en societat, encara que a vegades ens resulte un poc complicat gestionar-les.

En les activitats que vos proposem a continuació, anirem pas a pas. Per això, primer i abans de llançar-se a saber com gestionar les emocions, vos animem a reflexionar sobre una qüestió rellevant relacionada amb este tema: **què són les emocions i per a què servixen.**

Com a activitat prèvia, vos animem a llegir el [post de Psicológicamente](#) que parla precisament d'este tema i que vos ajudarà per a saber-ne més sobre la qüestió que heu de reflexionar i a completar les activitats.

Preparats, ready, go!

Treball en equip

- 1 _ Què són les emocions
- 2 _ Gestió de les emocions
- 3 _ Mentímeter

Nom _____

1 _ Què són les emocions

Comencem pel primer pas. **Elaborar una resposta consensuada a les tres qüestions clau:** que són les emocions, per què existixen i què podem fer quan ens envaïxen.

Per a respondre a estes tres preguntes, vos proposem que utilitzeu la **tècnica cooperativa «què sé jo i què sabem en equip»**. Necessitareu un llapis i un full de paper per a completar-la.

Atenció al que vos explica el docent per a posar-la en marxa.

Som-hi!



2 _ Gestió de les emocions



Ara que ja teniu clar què són les emocions i per a què les necessitem, què vos pareix si vos animeu a buscar **tècniques i recursos que vos ajuden a gestionar-les?** L'objectiu final és que treballeu per equips per a

compartir-los en un [Padlet col·laboratiu](#) com este. D'esta manera, tota la classe el podrà utilitzar i podreu actualitzar-lo en funció de les vostres necessitats.

Nom _____

En el Padlet teniu diferents espais per a completar com l'ansietat, la tristesa, la ira o la frustració, amb les quals ens sentim menys còmodes... I també podeu completar-lo amb altres emocions com l'alegria i la sorpresa. Totes les emocions deriven en una acció que, segons com la gestionem, tindrà un resultat o un altre.

Esteu preparats per a fer-ho?

3 _ Mentímeter

Vos agraden les enquestes? Per a concloure amb la pregunta inicial, «Què són les emocions i per a què servixen?», vos proposem l'activitat anomenada Mentímeter.

Esta activitat es diu així pel recurs digital en línia que permet crear enquestes interactives que es poden respondre des de dispositius digitals en temps real.

Des de Team Consum vos proposem que tingueu en compte tot el centre educatiu: alumnat, docents, equip de Direcció, Secretaria... per a esbrinar com es gestionen les emocions al centre educatiu i posteriorment fer propostes realistes que fomenten la bona salut mental.



És important tindre en compte tots els col·lectius perquè tots podem contribuir en la salut mental del centre, i per tant, que la possible gestió que es faça siga òptima.

Atenció a la proposta del docent per a dur a terme esta activitat. Ready?