

em'emoçiones

**Propostes per acompanyar joves
i adolescents en l'experimentació
amb les emocions.**



Les activitats *fem tec!* tenen per objectiu principal promoure les competències de vida entre les persones joves, a partir del reconeixement de l'educació no formal com a instrument per transmetre conceptes, valors i capacitació al jovent.

Us presentem la guia *m'emociONES*, un recull de propostes per acompanyar joves i adolescents en l'experimentació amb les emocions, tot explorant el potencial del *mindfulness*, la música, la gestualitat i l'expressió plàstica com a recursos per observar i reflexionar sobre com sentim i expressem les emocions.

Índex

Presentació	p. 4
El <i>mindfulness</i> i les emocions	p. 5
Emocions en clau de solfa	p. 6
Les emocions en el cos	p. 7
Les emocions i els materials	p. 8
Conceptes bàsics comuns a tots els tallers.....	p. 9
El joc de les emocions i les activitats alternatives.....	p. 12
El clima durant la realització del taller	p. 13
Seqüència i activitats dels tallers	p. 14
Altres recursos <i>fem tec!</i> pel treball de les emocions	p. 15
Per saber-ne més del document general.....	p. 16

Presentació

El nom de la guia *m'emociones* relaciona la capacitat humana d'emocionar-nos els uns als altres amb els beneficis de demostrar-ho. El joc de majúscules i minúscules vol fer referència als recursos que aquesta guia utilitza per experimentar amb les emocions: totes les activitats vibren d'una manera o d'una altra amb les ones musicals, les del color o les del moviment.

El reconeixement d'emocions, i la mateixa descripció i comprensió, són dues eines essencials per reduir el malestar emocional quan el sentim, tot centrant-nos en el moment present i no en el passat o el futur, i intentant entendre què està passant a la nostra ment i al nostre cos.

m'emociones és un recull de propostes per acompanyar joves i adolescents en la seva descripció i expressió de les emocions. Es tracta de vuit tallers, cadascun dels quals explora el potencial emocional de l'actitud creativa, així com de l'observació i l'execució de pràctiques artístiques.

En definitiva, podríem dir que la guia *m'emociones* fomenta l'«aprendre a sentir»: al llarg dels tallers es repeteix la invitació a mantenir una actitud d'observació, sense jutjar (ni jutjar-nos), i d'experimentar al màxim, prenent consciència de la nostra connexió amb les emocions i de com les sentim al nostre cos quan les expressem a través de la gestualitat, el ritme i el moviment, o bé a través d'activitats plàstiques i visuals.

El *mindfulness* i les emocions

Hi ha moltes definicions de *mindfulness*; una de les més utilitzades és la de Jon Kabat-Zinn: «prestar atenció intencionadament al moment present, sense jutjar».

La pràctica del *mindfulness* promou centrar-se en el moment present d'una manera activa, procurant no interferir ni valorar el que se sent o es percep en cada moment. Com a procediment, busca prioritzar que els aspectes emocionals i, en general, tot el que observem i notem, sigui acceptat i viscut en la seva pròpia condició, sense evitar-ho ni intentant controlar-ho. La pràctica conscient consisteix a identificar el que succeeix fora d'un mateix (què veiem, olorem o sentim) i el que succeeix internament (pensaments, sentiments i sensacions), sense perdre'n detall. L'atenció en el *mindfulness* consisteix a ser conscient sense judicis, parar atenció i notar totes aquestes experiències, però en cap moment etiquetar-les com a bones o dolentes.

Cada taller de la guia *m'emocIONES* s'inicia amb una breu activitat de *mindfulness*, vinculada a la família d'emocions que ens disposem a observar i identificar, amb l'objectiu de centrar l'atenció en el moment present i assolir un estat d'obertura cap a allò que s'ha d'esdevenir al taller.

A més de preparar-nos per treure el màxim profit del taller, la pràctica del *mindfulness* comporta nombrosos beneficis, com ara:

- Reduir distraccions o augmentar la concentració.
- Ser més efectius.
- Reduir automatismes.
- Potenciar la nostra autoconsciència.
- Minimitzar els efectes negatius de les emocions que ens resulten desagradables.
- Acceptar la realitat tal com és.
- Gaudir del moment present.
- Evitar o reduir la impulsivitat.
- Reduir el patiment.

Emocions en clau de solfa

Escoltem música des que som nadons o fins i tot durant el període de gestació. La música és un dels elements que més plaer poden donar-nos junt al menjar, el beure, el sexe o les drogues.

Poques medicines són tan efectives per guarir el nostre estat d'ànim com les cançons. La música té el poder, entre altres coses, de fer-nos ballar, suar i distreure dels maldecaps quotidians, però també és capaç de remenar-nos per dintre, de parlar per nosaltres i posar en solfa les emocions que ens fan ser qui som. Qui més qui menys, tots hem sentit una cançó definir tan acuradament el nostre estat d'ànim que talment es diria que parla per nosaltres.

Potser alguna vegada us heu plantejat qüestions com ara: aquesta música, per què és alegre? Per què hi ha músiques que ens «destrossen» anímicament i d'altres ens porten a una malenconia indefinible? Pel que sembla, les àrees cerebrals que activen l'audició musical i les emocions són gairebé les mateixes. Segons els neuròlegs, cap altra entitat té més impacte en el cervell que la música. I és que aquesta, en escoltar-la, ens pot induir a determinades emocions (alegria, tristesa, ira, por, bon humor, malestar...). Qui no ha experimentat en alguna ocasió una emoció determinada mentre escoltava música?

El so i la música ens produeixen emocions i aquestes modifiquen la nostra fisiologia i les nostres hormones, alteren el nostre ritme cardíac...

Aprofitant el potencial emocional de la música, proposem una àmplia selecció de gèneres i estils diversos, que expressen tot tipus d'emocions amb sensibilitat i empatia. Per a cada taller hem elaborat un recull de temes de música clàssica i de música moderna, així com de cançons d'arrel i de tradicionals i populars catalanes. Peces que ens ofereixen la possibilitat de pensar, sentir i debatre sobre lletres d'altres temps, que parlen de violències, de relacions mal vistes, o d'amors incondicionals, entre molts altres temes.

Naturalment, la selecció de les obres musicals i el seu lligam amb cada emoció té un caràcter subjectiu: l'objecte de la selecció és servir de guia, de full de ruta. Tal vegada trobeu que algunes de les peces proposades són susceptibles de ser adscrites a alguna altra emoció. En qualsevol cas, possiblement, el més interessant serà aprofundir en l'emoció i que aquesta doni peu a la reflexió, al diàleg, a compartir opinions... més enllà de la proposta de maridatge entre música i emoció aquí realitzada.

Trobareu tots aquests temes al [**canal de Spotify de l'Oficina del Pla Jove**](#).



Spotify

Les emocions en el cos

La dansa ens permet inventar móns alternatius a través de l'expressió corporal. De la mateixa manera que la pintura utilitza el pigment i la música utilitza el so, el mitjà de la dansa és el moviment. Hi ha una quantitat INFINITA de moviments que podem fer amb el nostre cos.

Aquesta guia ofereix eines concretes de treball corporal per abordar les emocions des del moviment del cos. Les diferents activitats volen facilitar l'expressió d'emocions concretes. Us proposem interpretar les dinàmiques corporals com un punt de partida i no com un objectiu final. Tot i així, cal tenir en compte que les emocions no venen per quedar-se, i que sovint van acompanyades d'altres emocions.

Els tallers proposen diverses dinàmiques de moviment enteses com a propostes lúdiques, un marc de joc. Us convidem a estimular els nois i noies a recórrer els límits d'aquest marc i, si els ve de gust, provar de travessar-los. Les dinàmiques i els moviments que practican als tallers els poden ajudar quan es perdin en el món de les emocions i executar-les els pot ajudar a aterrar allò que senten i identificar-ho.

Les emocions i els materials

Les arts plàstiques ens permeten experimentar el món a través del llenguatge visual i plàstic i donar la nostra pròpia resposta al que veiem i al que sentim. A través de les arts se'ns obre una multiplicitat de llenguatges que inclouen des dels elements més essencials, com són la taca i el traç, fins a interpretar els volums, l'espai o l'acció.

L'art, entès com un espai multidisciplinari en què tot s'interrelaciona, i el camí que recorrem ens porten a descobrir-nos a través de la implicació en un projecte artístic. Parla de com veiem el món, de qui som i de la nostra sensibilitat i percepció, i a la vegada ens dona l'oportunitat de recórrer aquest camí, potenciant més els processos que no pas el resultat.

Aquesta guia és una oportunitat per aventurar-se en diferents processos artístics i espolsar-se les pors i vergonyes que malauradament es van adquirint amb els anys davant la creació artística.

Cada emoció ens obre la porta a experimentar amb diferents materials, accions o punts on posar l'atenció i escoltar allò que tenim per desvetllar de nosaltres mateixos. Cada taller proposa unes dinàmiques plàstiques per experimentar el comportament dels materials i les sensacions que ens desperten quan les executem. Aquestes propostes volen ser oportunitats per contactar amb les emocions a través d'una tècnica, materials, accions o conceptes que ens ho poden facilitar actuant de catalitzadors.

Posteriorment, es proposa un espai de creació espontània on explorar lliurement amb les dinàmiques plàstiques apreses. No és pretén etiquetar les emocions que sentim, sinó reconèixer-les i validar les nostres sensacions. Més enllà de representar les emocions, l'objectiu és facilitar eines per, endinsant-nos en processos artístics, viure-les amb plenitud, generant un espai segur on poder sentir i prendre consciència de les emocions a través de les arts plàstiques.

Finalment, serà important fer una lectura individual i col·lectiva d'allò creat. Això ens retornarà qui som i què sentim, com el mirall més íntim.

Conceptes bàsics comuns a tots els tallers

Emoció

L'emoció és un estat mental associat al sistema nerviós, provocat per canvis químics vinculats diversament amb pensaments, sentiments, respostes conductuals i un grau de plaer o desgrat. Etimològicament, la paraula *emoció* prové del vocable llatí *movere* (moure), amb el prefix *e*, que significa moure cap a fora, treure fora de nosaltres mateixos (*ex-movere*). Les emocions apareixen immediatament i espontàniament com a conseqüència d'un esdeveniment i tenen una durada curta; es tracta d'una reacció del nostre organisme que ens porta a expressar-nos d'una determinada manera. Les emocions mantenen un patró bàsic i primitiu.

Pensament

Idea o representació mental sobre alguna cosa o algú. S'entén també com la capacitat de construir idees i conceptes i d'establir relacions entre elles. Els pensaments són productes que elabora la ment voluntàriament (a partir d'una ordre racional) o involuntàriament (a través d'un estímul extern).

Sentiment

Els sentiments impliquen processos reflexius, i s'originen quan les emocions són racionalment definides i valorades. Quan l'emoció es processa en el cervell i la persona és conscient d'aquesta emoció i de l'estat d'ànim que li produeix, experimenta la sensació que li està passant alguna cosa. Els sentiments duren més en el temps que les reaccions emocionals.

Tant les emocions com els sentiments són el resultat de la forma subjectiva de percebre una situació particular.

Reacció emocional

Quan es desencadena una emoció automàticament, es produeixen canvis, tant en el cos com pel que fa a l'expressió. En una reacció emocional, la part del cervell que s'encarrega de processar les emocions (l'amígdala) provoca immediatament modificacions corporals, i desencadena pensaments i reaccions en el comportament. Per exemple, quan tenim por, podem sentir que el nostre cor i la nostra respiració comencen a anar més ràpid; comencem a pensar que hi ha altres perills a prop i ens posem a córrer. O bé, quan sentim tristesa, ens poden caure llàgrimes dels ulls, tindrem pensaments de pèrdua i ens arraulirem fent una bola.

Funcionalitat emocional

La funció bàsica de les emocions és facilitar la supervivència (l'instint de supervivència és el motor de les emocions primàries: por, fàstic, alegria, tristesa, sorpresa i ira). Cadascuna pretén donar-nos una informació determinada i guiar la nostra conducta. Per exemple, generalitzant, podem dir que el fàstic pretén allunyar-nos d'alguna cosa que ens pugui intoxicar i la ira ajuda a concentrar tota la nostra energia a defensar-nos d'alguna cosa que percebem com una amenaça.

Les emocions reflecteixen el nostre món intern, dirigeixen una gran part de les nostres conductes i ens indiquen com estem avaluant les diferents actuacions que vivim, ens ajuden a prendre decisions, ens permeten adonar-nos dels nostres pensaments i actituds, i, quan sigui necessari, modificar-los.

Identificació emocional

És tenir consciència de les pròpies emocions, reconèixer una reacció en el moment en què passa, així com d'identificar les emocions de les altres persones, incloent-hi l'habilitat per copsar «l'ambient emocional» en un context determinat.

Descripció emocional

És la capacitat de comprendre i analitzar les emocions, de reconèixer les relacions entre les paraules i les emocions, i de disposar de vocabulari emocional. Donar nom a les emocions ens permet ordenar-les i gestionar-les millor. Saber descriure les emocions ens permet comprendre sentiments complexos (per exemple, l'amor i l'odi simultanis cap a una persona estimada durant un conflicte) i reconèixer les transicions entre emocions.

Expressió emocional

L'expressió emocional és el mecanisme més important de comunicació no verbal. Permet predir, en certa mesura, les nostres conductes i les dels altres. La manifestació de l'emoció optimitza la funció de la reacció. L'expressió de la ira, per exemple, mobilitza els recursos fisiològics i psicològics per potenciar una resposta agressiva o defensiva i per ser executada amb major intensitat i eficiència.

No sempre podem manifestar les nostres emocions còmodament. Cal valorar la dimensió i el canal d'expressió de la nostra resposta i buscar el moment, el lloc i la intimitat per poder gestionar el malestar provocat per emocions no expressades.

Empatia

És una habilitat de la intel·ligència emocional que consisteix a comprendre els motius i les emocions dels altres. Empatia és sinònim de tolerància a la diferència: és la capacitat d'entendre o sentir el que una altra persona experimenta des del seu marc de referència, és a dir, la capacitat d'ubicar-se en la posició de l'altre referint-nos als seus pensaments, emocions o sensacions físiques. Aquesta habilitat es pot entrenar per afavorir relacions interpersonals saludables. També es pot aplicar a un mateix amb l'objectiu de qüestionar els propis judicis de valor o les autocrítiques destructives. Empatitzar no significa estar d'acord amb l'altra persona, en aquest cas hi estaríem simpatitzant.

Relativitzar

És comparar o posar en relació una cosa amb una altra. Una mateixa situació no és percebuda de la mateixa manera per totes les persones: una situació que pot semblar insalvable per a algú, per a un altre pot no tenir la més mínima importància. Per què? Doncs perquè la percepció de les situacions que té cada persona ve determinada per la valoració que en fa, influenciada per les seves experiències i vivències.

L'actitud davant del que ens passi i com gestionem cada circumstància incidirà directament en el nostre estat d'ànim. Quan parlem d'aprendre a relativitzar les situacions, no ens referim a oblidar-les o ignorar-les, sinó a aprendre a donar-los la importància que realment tenen. No sempre diferenciem bé entre situació important, urgent, greu, banal, solucionable, etc. Moltes d'aquestes «qüestions» són simplement circumstàncies que hem d'afrontar i resoldre.

Emocions positives

Les emocions positives són reaccions agradables que produeixen una percepció de benestar en la persona i impliquen sentiments de plaer. Les emocions positives contribueixen enormement a preservar la nostra salut física i psíquica, perquè ajuden a disminuir els sentiments d'estrès i ansietat. A més, ajuden a evitar l'aparició d'emocions negatives.

Emocions negatives

De vegades pretenem amagar-les o desfer-nos-en perquè produeixen malestar. És important gestionar-les correctament, atès que no fer-ho pot comportar alts nivells d'estrès i ansietat, i generar problemes de salut física o mental.

Les emocions negatives també poden ser útils, com, per exemple, sentir por davant d'una situació nova ens posa en alerta davant d'una possible dificultat.

Intel·ligència emocional

La intel·ligència emocional es refereix a la capacitat d'identificar i gestionar les pròpies emocions, així com les emocions dels altres. La intel·ligència emocional inclou almenys tres habilitats: consciència emocional o capacitat d'identificar i anomenar les pròpies emocions; capacitat d'aprofitar aquestes emocions i aplicar-les a tasques com el pensament i la resolució de problemes, i capacitat de gestionar les emocions, que inclou tant regular les pròpies emocions quan sigui necessari com ajudar els altres a fer el mateix.

Autoestima

Si haguéssim de buscar una definició concreta, diríem que l'autoestima no només consisteix a identificar les qualitats positives i negatives pròpies, sinó que va molt més enllà. L'autoestima és, en certa manera, l'avaluació que cadascú fa de si mateix tenint en compte tots els aspectes: la personalitat, els aspectes físics, les relacions socials... El nivell d'autoestima serà més o menys alt en funció dels resultats d'aquestes autoavaluacions.

Autoconcepte

És una construcció mental que constitueix la imatge global del jo que té cadascú de si mateix, és a dir, com es veu i es reconeix una persona a si mateixa (la seva personalitat, les seves habilitats, com és físicament...). L'autoconcepte no és innat, sinó que es va creant amb les experiències viscudes i amb el que es percep de l'entorn i dels altres. Així mateix, es tracta d'un concepte dinàmic, que pot ser modificat a partir de les pròpies valoracions o de les de l'entorn. És important que l'autoconcepte estigui ben construït, evitant les influències de l'entorn (les modes, les imposicions culturals, etc.).

El joc de les emocions i les activitats alternatives



Segur que coneixeu el joc «Pulsa»: n'hem fet una versió centrada en les emocions útil per treballar, tot divertint-nos, totes les famílies de la guia: el «Joc de les emocions». L'únic material que cal és la impressió del **joc** a doble cara. Esperem que us agradi!

A més, tots els tallers incorporen activitats per treballar les emocions des de diferents perspectives a la artística. Us poden ser d'utilitat segons quines siguin les preferències del grup de joves amb el que trebal·leu o bé si la disponibilitat material o de temps no us permet realitzar un taller o dinàmica artística.

El clima durant la realització del taller

Per maximitzar l'aprofitament de les activitats, proposem que feu el taller en un espai tan agradable i diàfan com sigui possible, preferentment a l'exterior o, si més no, amb llum natural.

És important que durant la realització del taller pensem a tenir més atenció perquè ningú senti l'obligació d'anar més enllà del que es veu capaç. En aquest tipus d'activitats poden sorgir qüestions sensibles per a les persones que hi participen; de fet, és normal que passi. En aquest cas, tranquil·litarem el noi afectat o la noia afectada dient-li que no cal que faci res que no vegi clar, que el que volem és que s'ho passi bé durant el taller.

Seqüència i activitats dels tallers



CONCEPTES CLAU				OBJECTIUS	
<ul style="list-style-type: none"> • Descripció de les emocions principals de la família. • Selecció d'emocions relacionades. 				<ol style="list-style-type: none"> 1. Experimentar amb una família d'emocions. 2. Adquirir recursos (vocabulari, tècniques d'expressió plàstica i gestual) per descriure i expressar aquestes emocions. 	
ACTIVITATS	Nom	Temps	Mètode	Síntesi de l'activitat	Què volem treballar
	Les emocions en el mindfulness	5 min	<i>Mindfulness</i>	Breu dinàmica de <i>mindfulness</i> vinculada a la família d'emocions.	Centrar-nos en el moment present.
	Les emocions en la música	10 min	Audició musical	Escoltarem una peça musical i observarem les sensacions que ens ha generat.	Entrenar-nos en l'observació i la identificació de les emocions.
	Les emocions en el cos	30 min	Dinàmica corporal	Proposarem moviments vinculats a les reaccions davant de les emocions i compartirem un espai de creació espontània a partir d'aquests moviments.	Practicar l'expressió de les emocions a través del llenguatge corporal. Experimentar maneres de desbloquejar-les.
	Les emocions amb els materials	60 min	Dinàmica plàstica	Practicarem recursos plàstics com a detonants de les emocions.	Experimentar com sentim i podem expressar les emocions experimentant amb els materials i la música.
ACTIVITATS ALTERNATIVES	Nom	Temps	Mètode	Síntesi de l'activitat	Què volem treballar
	Contrasenya!	30 min	Acord per consens	Elaborarem una expressió motivadora o «consigna».	L'automotivació i identificació del grup amb el desenvolupament de l'activitat.
	Passejant per les emocions	30 min	Dinàmica de moviment - escriptura	Cercarem maneres d'anomenar emocions i identificarem en quins moments ens hem sentit així.	Ampliar el vocabulari sobre les famílies d'emocions.
	Escala d'emocions	45 min	Joc de mímica - escriptura	Reconeixerem i posarem nom a emocions mobilitzades en situacions diverses.	Diversificar el vocabulari d'emocions vinculades a les nostres reaccions davant de les emocions.
	Música emocionant	30 min	Joc d'atzar - escriptura	Compartirem per què una cançó ens evoca emocions.	Observar les emocions que ens evoca la música.
	Videofòrum	30 min	Diàleg i reflexió	Visionarem un vídeo i obrirem un debat.	Observar les emocions en situacions diverses.
RECAPITULEM	La música és un recurs útil per entrenar-nos en l'observació i la identificació de les emocions i per practicar expressar-les i desbloquejar-les. També és un recurs interessant per quan sentim la necessitat d'expressar emocions i ens resulti difícil fer-ho.				

OBSERVACIÓ: La temporalització dependrà de la mida i de l'interès del grup, de quants educadors participin en la dinàmica, i de les condicions de l'espai que utilitzem. En qualsevol cas, com més temps puguem dedicar a les dinàmiques, molt millor perquè els nois i noies les puguin aprofitar. No tingueu pressa per fer les activitats, observeu el grup i deixeu-les durar tot el temps que calgui!

No cal seguir el disseny dels tallers fil per randa. Per exemple, totes les dinàmiques contenen vídeos que utilitzem per introduir el tema, inspirar, motivar... També inclouen activitats alternatives que potser us resultaran més adequades pels interessos del vostre grup o pel temps disponible. Pot ser que només us resulti útil algun vídeo, o que una dinàmica us inspire un altre tema, o que en conegueu alguna de més adient... Endavant! Trieu, remeneu i feu l'ús que us sembli d'aquest recurs. El nostre objectiu és plantejar propostes útils i sentirem que ho són en qualsevol d'aquestes situacions. Gràcies!

Altres recursos *fem tec!* pel treball amb les emocions

G2T6

Se m'emociona el cervell!

<https://www.diba.cat/web/fem-tec/se-m-emociona-el-cervell-t6>

G5D2

Posem-hi nom

<https://www.diba.cat/web/fem-tec/posem-hi-nom>

G9T5

Ni prínceps ni princeses (amor)

<https://www.diba.cat/web/fem-tec/ni-princeps-ni-princeses-t5>

16 activitats de *mindfulness* per a joves i adolescents

<https://bit.ly/16mindfulness>

Per saber-ne més del document general

Projecte DaCaTrà!

<https://sites.google.com/view/dacatra/inici>

Vint-i-cinc propostes per treballar dansa i cançó tradicional a les escoles.

Projecte Càntut. Cançons de tradició oral

<http://www.cantut.cat>

Cançoner amb més d'un miler de cançons del patrimoni musical de transmissió oral de les comarques gironines, amb enregistrament, lletra i informació de context.

ALAPONT RAMON, Pasqual (2020)

El racó de Penèlope

Barcelona: Cruïlla. En Zinc Peris és un adolescent a qui només de veure una noia li tremola el cos i és incapaç de parlar amb naturalitat. Gràcies a l'ajuda d'un cuiner que treballa a casa seva, anirà aprenent l'essència de la vida.

AMMANITI, Niccolò (2017)

Tu i jo

Barcelona: Angle Editorial. Relat dur i punyent que narra l'angoixa de l'adolescència, la fragilitat i les inseguretats que molts joves pateixen i la superació davant dels seus problemes.

BURTON, Tim (2007)

La trista mort del noi ostra

Barcelona: Angle Editorial. Tim Burton escriu breus històries sinistres protagonitzades per nens incompresos i solitaris que intenten trobar l'acceptació en un món massa cruel.

BRENIFIER, Oscar; DE MOÛY, Iris (2009)

La felicitat segons Ninon

Cànoves: Proteus. La jove Ninon comparteix amb nosaltres preguntes i dubtes que ens ajudaran a descobrir la diferència entre la felicitat i l'alegria, i a millorar el nostre benestar emocional.

CAMERON, Julia (2016)

El camí de l'artista

Barcelona: Viena Editorial. Propostes per despertar les capacitats creatives que totes i tots posseïm, i per superar les actituds autolimitadores que sovint ens imposem.

CONANGLA i MARÍN, Maria Mercè; SOLER i LLEONART, Jaume (2013).

Exploradors emocionals: un plantejament creatiu per gestionar les emocions

Barcelona: Parramón. Després d'editar alguns llibres d'autoajuda per a adults, l'autora enceta una col·lecció que vol oferir a pares i adults materials per treballar la salut emocional dels infants.

JUANMIQUEL ROVIRA, M. Àngels; PICAZO MARZO, Cristina (2013)

La vergonyosa excusa de la hiena

Barcelona: Cruïlla. Un cas de *bullying* escolar explicat des del patiment del nen protagonista. L'amistat amb un altre company i la passió per la natura són les claus per superar la situació.

KABAT-ZINN, Jon (2021)

Mindfulness per a principiants

Barcelona: Editorial Kairós. Compendi de les pràctiques i actituds fonamentals que Jon Kabat-Zinn ha desenvolupat després de dècades d'investigació, ensenyament i pràctica del *mindfulness*.

LUMARE, Alessandro; LOBEFARO, Simona Segni Mossi.

Projecte per a infants i adults en què es barreja moviment i dibuix, partint de la base que la dansa i el dibuix són dues maneres de construir una expressió. Consultat el 28 de juny de 2021 des de <https://www.segnimossi.net/en/>.

MANZANO PLAZA, Eva; GUTIÉRREZ SERNA, Mónica (2010)

Receptes de pluja i sucre

Barcelona: Thule. Un llibre bonic i imprescindible que pren l'estructura d'un receptari de cuina per parlar de les emocions de forma poètica.

NÚÑEZ PEREIRA, Cristina; VALCÁRCEL, Rafael R. (2013)

Emocionari: digues el que sents

Madrid: Palabras Aladas. L'emocionari descriu de forma senzilla quaranta-dos estats emocionals per tal que infants i adults puguin entendre una mica millor tot allò que senten i viuen.

PELLICER ROYO, Irene (2011)

Educación física emocional. De la teoría a la práctica

Barcelona: INDE. Aborda el tractament de les emocions en la matèria d'educació física, treballant la consciència, la regulació, l'autonomia emocional, la competència social i les habilitats de vida i benestar.

PONCE, Àngels; GALLARDO, Miguel (2007)

Ensenya'm a ser feliç

Barcelona: Ara. Exercicis senzills i propostes pràctiques perquè pares i educadors puguin ajudar els infants a valorar el que tenen, a ser crítics, a saber perdonar... En definitiva, ser més feliços.

RUIZ ARANDA, Desirée, et. al. (2014)

Programa INTEMO

Guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes. Madrid: Pirámide. Programa dirigit als adolescents centrat en l'aprenentatge d'habilitats emocionals, des d'un enfocament molt pràctic i amb una metodologia que permet desenvolupar les habilitats entrenades.

SACKS, Oliver (2015)

Musicofilia: relatos de la música y el cerebro

Barcelona: Anagrama. Aquest llibre parla del poder de la música: de com ens encomana les emocions, ens pot persuadir de prendre determinades decisions o fer-nos viatjar pels records. També del seu poder terapèutic i de molt més...

SAFIER, David (2013)***Maleït karma***

Barcelona: La Butxaca. Una presentadora famosa ha descuidat la família per obtenir la fama. Tindrà dificultats per recuperar la feina que no ha fet, i haurà de superar estadis diferents per aconseguir un bon karma.

SERRA I VILAMITJANA, Joan (2016)***La dansa a l'escola***

Barcelona: Associació de Mestres Rosa Sensat. Mestre, pedagog, ballarí i coreògraf, Joan Serra considerava la dansa com el llenguatge propi del cos i del moviment, a través del qual podem expressar les emocions i les sensacions. Aquest llibre ens mostra com s'apropava als alumnes per fer-los viure la vida des del moviment i la dansa.

TELLEGEN, Toon; LÓPEZ, Mercè***Fora tristesa!***

Barcelona: Cruïlla, 2005. Història protagonitzada per un grill trist, un elefant tossut, una formiga llesta... Però no parla d'animals, sinó de persones i de moments viscuts no sempre fàcils d'entendre o de superar.

VIDAL RIBERO, Daniel***Fem rap! Què ens aporta el rap a l'aula?***

Generalitat Valenciana. Proposta didàctica per treballar amb el rap a l'aula. Consultat el 28 de juny de 2021 des de <https://portal.edu.gva.es/cefirae/wp-content/uploads/sites/217/2019/11/C%C3%A0psula-9.-Fem-rap.pdf>.

2a edició: juny 2022
@ de l'edició: Diputació de Barcelona

Autoria:

Albert Bassas Rojas
Eva Navarro Campanera
Laura López Seguer
Lluís Gavalrà i Roig
M. Teresa Clotet Masana
Montserrat Clotet i Masana
Oriol Pérez i Treviño
Equip del projecte *Càntut. Cançons de tradició oral*:
Francesc Viladiu, Albert Massip, Adrià Dilmé i Alda Rodríguez.

Idea i coordinació:

Oficina del Pla Jove. Àrea d'Educació, Esports i Joventut
de la Diputació de Barcelona



**Diputació
Barcelona**

**Àrea d'Educació,
Esports i Joventut**

Oficina del Pla Jove
Carrer de l'Harmonia 24
08035 Barcelona
Tel. 934 022 556
o.plaj@diba.cat
www.diba.cat