

Dossier Unitats Didàctiques

Primària

Treballem el Benestar Digital a través de la cançó “Immòbil” de la Lali BeGood



Índex

1	Introducció
2	Per què aquesta cançó ara?
3	Qui promou aquesta iniciativa?
4	Descripció i ús de les unitats didàctiques Com estan organitzades les unitats Com utilitzar-les
5	Unitats didàctiques pel benestar digital  Immòbil  Enganxats  On/Off  Qui Soc, com soc, jo molo  Ens cuidem
6	Els nostres tallers i xerrades al centre
7	Bibliografia
8	Crèdits i agraïments
9	Annex

1. Introducció

El Govern de la Generalitat ha donat llum verda a l'estratègia per encaminar Catalunya cap a un Estat de Benestar Digital, mitjançant l'aprovació d'un Pla Sectorial que abasta el període comprès entre el present any, 2023, i que s'estendrà fins al 2027. Podem entendre el Benestar Digital en l'àmbit educatiu com el punt de relació òptima de la persona amb la tecnologia de forma equilibrada, segura i saludable.

La realitat social en la qual vivim avui està marcada per una gran presència de les tecnologies digitals en gairebé tots els aspectes de la nostra vida. Tant infants com adolescents, joves o persones adultes estan exposats de manera constant a dispositius com a telèfons intel·ligents, tauletes i ordinadors, la qual cosa influeix en la nostra manera de comunicar-nos, relacionar-nos i aprendre. Aquest ús intens de la tecnologia porta amb si beneficis, com l'accés ràpid a la informació i la possibilitat d'aprenentatge a distància, però també planteja desafiaments significatius.

Un dels problemes més evidents és el mal ús o ús excessiu de la tecnologia. Aquest fenomen pot generar conseqüències negatives en el benestar físic, emocional i social d'infants i joves. Entre aquestes s'inclouen l'aïllament social, la disminució de l'activitat física, trastorns del son, problemes de concentració i un augment de l'estrès i l'ansietat que poden derivar en problemes de salut mental. A més, la sobreexposició a les pantalles pot afectar el desenvolupament de les competències emocionals i socials així com de les habilitats per a la vida i el benestar.

Per això es proposen aquestes unitats didàctiques, per donar eines a infants, joves i adults treballant el Benestar Digital a través de la cançó de la **IMMÒBIL** de l'artista de música familiar Lali BeGood, amb la col·laboració de Mariona Batalla (artista i comunicadora) i amb un caire solidari col·laborant amb una part de la recaptació econòmica de cada reproducció a favor de la RIEEB, Red Internacional d'Educació Emocional i Benestar.

2. Per què aquesta cançó ara?

L'objectiu principal d'abordar el Benestar Digital en l'àmbit educatiu és desenvolupar hàbits saludables en l'ús de la tecnologia. En incloure activitats que fomenten la reflexió sobre l'ús conscient i equilibrat de les eines digitals, estem preparant als i les estudiants no sols per a desenvolupar-se en l'entorn digital, sinó també per a cuidar la seva salut mental, física i emocional.

Aquest enfocament integral ajuda els estudiants a adoptar una relació més saludable amb la tecnologia, promovent la seva autonomia, consciència emocional, responsabilitat i capacitat crítica, elements essencials per al seu benestar present i futur.

Altres objectius són

- Fomentar la consciència sobre l'ús responsable de la tecnologia a través de la comprensió crítica de com l'ús de dispositius digitals pot afectar la seva vida diària, el seu benestar i les seves relacions personals.
- Desenvolupament de la consciència emocional i foment de l'autoregulació emocional.
- Promoure hàbits saludables en l'ús de dispositius digitals ensenyant estratègies per a equilibrar el temps dedicat a la tecnologia.
- Identificar i gestionar els riscos del mal ús de la tecnologia.
- Contribuir al desenvolupament d'una identitat digital responsable i ètica.
- Estimular la reflexió crítica sobre la tecnologia i els seus impactes.

3. Qui promou aquesta iniciativa?

Aquest projecte musical i d'educació emocional (on s'emmarca el Benestar Digital) ha estat possible gràcies al treball no remunerat de mares i pares – siguin artistes, educadores, músics, dissenyadores, periodistes, realitzadores, mànagers – que tenen la convicció que vivim un moment clau en què és imprescindible formar-nos com adults i donar eines als nostres joves i infants davant del desafiament que significa l'ús intens de la tecnologia, en concret a través d'aquest dispositiu que ja és una extensió del nostre cos: el mòbil.

Com a societat afrontem un problema complex i transversal, per això ha estat clau que la **RIEEB (Xarxa Internacional d'Educació Emocional i Benestar)** i **l'Associació ELNA** donessin suport de seguida al projecte, aportant rigor científic i validant el contingut d'aquestes unitats didàctiques. Agraïr també a **La Granja Ability Training Center** el seu suport i difusió als mitjans i entre els educadors i escoles de Catalunya.

Potser us farà gràcia saber que la idea d'aquesta cançó no va sorgir de cap persona adulta, sinó d'una nena molt cantaire i ballaruga de set anys, que mentre mirava la seva mare treballar amb el mòbil li va cantar **“Aparta el mòbil, que estàs immòbil”**. Com a mare i artista de música familiar, la **Lali BeGood** va veure clar que era el moment de fer una cançó que anés més enllà de la música; quelcom que pogués ser una eina per a infants i adolescents, un material que els educadors poguessin treballar a l'aula per millorar el benestar digital i emocional dels seus alumnes.

Ara és el vostre torn, el dels professionals de l'educació, que conviviu i treballeu amb els nostres fills i filles, perquè puguin integrar aquestes eines i millorar la seva relació amb les pantalles i els dispositius mòbils millorant el seu present i, sobretot, el seu futur.

Junts, societat i institucions, avancem de la mà perquè no ens podem quedar **IMMÒBILS**.

4. Descripció i ús de les unitats didàctiques

Com estan organitzades les unitats

El fil conductor de les cinc unitats didàctiques que us presentem és la pròpia lletra de la cançó. La primera activitat que proposem és reconèixer les diferents temàtiques que es tractaran i que apareixen a la lletra de la cançó, amb l'objectiu d'iniciar la reflexió entorn del Benestar Digital. Totes les activitats estan estructurades de la mateixa manera i amb una hora de durada, amb l'objectiu de facilitar-ne l'ús pel professorat i poder realitzar-les en horari lectiu amb el grup classe, tot i que també són ampliables segons les necessitats de les persones destinatàries.

Estructura de cada unitat

- **Fitxa**
 - Objectius, durada i materials.
- **Fonament pedagògic**
 - Material educatiu sobre la temàtica a tractar que explica el conjunt de principis i coneixements que sustenten la dinàmica.
- **Activitat per l'aula**
 - Benvinguda i roda inicial
Aquí explicarem a l'alumnat que farem i com ho farem i alhora podem fer alguna explicació d'algun concepte que voldrem abordar. La roda inicial es fa amb un objecte de paraula: només pot parlar la persona que el té, ajudant a trencar el gel i donant l'oportunitat a cada infant de participar.
 - Dinàmica de grup
Proposta d'exercici per a que visquin la experiència i ens permeti generar un clima idoni per l'aprenentatge. Proponem fer sempre el **botó de la calma** (explicat a la dinàmica nº2) i fem 3 **respiracions** abans d'explicar la dinàmica, així ens preparem millor i anem establint rutines de benestar.

4. Descripció i ús de les unitats didàctiques

- Reflexió conjunta o individual

Aquest espai és molt important perquè permet a l'alumnat integrar el que ha viscut a la sessió i connectar la temàtica amb la seva realitat, generant aprenentatges que poden aplicar en la seva vida quotidiana. Es pot fer per grups i després una persona portaveu exposa el que han parlat o individual tant demanant que facin per escrit i després comentin o responen a les preguntes.

- Tancament

Aquest moment permet que cada alumne expressi què ha après durant la sessió. Per fer-ho, proposem que cadascú digui una paraula o frase que respongui a la pregunta final de la sessió. Fem una ronda de paraules on parla qui tingui l'objecte de paraula, assegurant que tots tinguin el seu moment per compartir.

- **Més recursos per l'aula**

- Aquest apartat ofereix materials i idees addicionals per complementar la sessió i aprofundir en els continguts treballats.

Com utilitzar-les

Aquestes unitats didàctiques s'adrecen a qualsevol agent educatiu en general, i a professionals que acompanyen en la infància. Per a un desenvolupament òptim, és recomanable que qualsevol professional que les executi conegui prèviament els objectius, el desenvolupament i les reflexions clau de les activitats i dinàmiques que inclouen. Com més coneixement hi hagi de la temàtica, la dinàmica i del grup amb qui es portaran a terme, més incidència positiva tindrà.

És important transmetre i vetllar perquè aquest sigui un espai segur i de confiança, fomentant la ment oberta, on qualsevol persona participant es pugui expressar lliurement, sense jutjar a les altres ni sentir-se jutjada. Aquests tipus d'exercicis també tenen la voluntat de millorar la cohesió del grup classe i la relació amb el tutor/a.

Abans de començar aquestes propostes, demanarem als infants que parlin amb les seves famílies sobre l'activitat que farem, incloent-hi un debat en què es comentaran les opinions de les famílies sobre la utilització de la tecnologia.

També recomanem informar directament les famílies sobre aquestes activitats per fomentar un aprenentatge compartit. En el cas d'infants de primària, la implicació de les persones adultes és clau, ja que a més de ser els responsables de posar els límits en l'ús de la tecnologia són el model de referència.

5. Cinc unitats didàctiques pel benestar digital

A partir de la unitat didàctica inicial IMMÒBIL plantejem 4 unitats més per treballar en diverses àrees del Benestar Digital.

Unitat Didàctica 1

IMMÒBIL

1

Unitat Didàctica 2

ENGANXATS

2

Unitat Didàctica 3

ON / OFF

3

Unitat Didàctica 4

**QUI SOC,
COM SOC, JO MOLO**

4

Unitat Didàctica 5

ENS CUIDEM

5



Què et diu la cançó? Et ressona?

OBJECTIUS

- Reflexionar sobre les coses que passen amb el mòbil i la tecnologia.
- Obrir el debat sobre el Benestar Digital i què significa.
- Cultivar l'esperit crític i les ganes de compartir les pròpies experiències.

DURADA (50 min*)

10 min	Benvinguda i roda inicial
25 min	Dinàmica
10 min	Reflexió
5 min	Tancament

**A valorar pel tutor/a si a 1r cicle de primària fer 30-40 min*

MATERIALS

- Cançó **IMMÒBIL** <https://lali-begood.com/immobil/>
- Reproductor d'àudio i altaveu
- Espai per moure'ns
- Bolígraf o llapis per escriure
- Lletra impresa per a cada participant o projectada pel grup (**Annex 1**)
- Fulls amb frases de la cançó i altres que no (**Annex 2**)

Activitat 1: Immòbil

Fonament pedagògic

El Benestar Digital fa referència a l'ús equilibrat, segur i saludable de la tecnologia per part dels nens i nenes, promovent hàbits que maximitzen els beneficis mentre protegeixen la salut i eviten riscos en línia, com el ciberassetjament.

Aquesta primera activitat busca escoltar i fomentar reflexions sobre les experiències i emocions dels alumnes en relació amb la tecnologia, per tal que puguin compartir els seus hàbits i que l'educador/a conegui millor com cada alumne viu i entén l'ús tecnològic.

Benvinguda i roda inicial (10 min)

Comencem explicant que escoltarem una cançó anomenada **IMMÒBIL** i jugarem amb la seva lletra. Això ens portarà a compartir com ens afecta la tecnologia i a observar el comportament de les persones adultes amb el mòbil. Perquè...

Sabíeu que la idea d'aquesta cançó va sortir d'una nena de set anys? Una nena com vosaltres, molt cantaire i ballaruga, li va dir a la seva mare una tarda “**Aparta el mòbil, que estàs immòbil**”. Aquí l'educador/a ja pot obrir la roda inicial deixant que comparteixin les seves experiències a casa, amb preguntes del tipus:

- *Vosaltres què els hi diríeu al vostre pare, mare o germà?*
- *Mireu el mòbil o la tablet mentre sopeu? I a l'anar a dormir?*
- *Tu per a què utilitzes la tecnologia? Per mirar video-tutorials, dibuixos animats, per jugar a videojocs, per mirar Youtube, per buscar informació, per escoltar música...?*

Dinàmica de grup (25 min)

A partir de l'escolta activa de la cançó abordem el tema del Benestar Digital. L'escoltem un o dos cops, segons la necessitat del grup, i podem triar segons el cicle una d'aquestes dinàmiques.

CICLE INICIAL, MITJÀ I SUPERIOR

Proposem el joc d'**IMMÒBIL**, ens posem de peu en un espai que permeti el moviment.

1. Sense música fem veure que anem caminant mirant el mòbil (el nostre palmell serà el mòbil) sense aixecar la mirada, mentre intentem no xocar amb ningú. Gens fàcil oi? Aquest joc pretén divertir i fer entrar els alumnes en la dinàmica.

Ara punxem la cançó i fem el mateix: caminem mirant el palmell, però cada cop que diu **IMMÒBIL** ens quedem com una estatua 1 segon i seguim caminat intentant no xocar amb ningú.

Posem la cançó una segona vegada però aquest cop quan diu **IMMÒBIL** parem la música i apremem el **BOTÓ DE LA CALMA**:

- Expliquem que el tenim totes les persones i el podem apretar sempre que necessitem **CALMA**.
- El botó el tenim al centre de la palma de la mà i l'apremem amb un dit. El botó de la calma és una eina que utilitzem per aprendre que ens podem calmar en qualsevol moment i no necessitem res pq tothom el té.
- El que fem és **PARAR**, apretar el **BOTÓ DE LA CALMA** i fer 3 respiracions llargues i profundes perquè arribi la calma.

Seguim reproduint la cançó i repetim l'exercici cada cop que l'educador/a pausa la música en un **IMMÒBIL** (no en tots doncs són molt seguits)

El **BOTÓ DE LA CALMA** és una eina que podem utilitzar a l'aula quan vulguem, i mai serà aplicada com un càstig o aper obligació, fomentant que sigui una eina d'autoregulació.

2. Per la segona dinàmica ens dividirem en dos grups. El grup 1 està al centre del espai i cadascú ha de portar un element que el tè amagat (bolígraf, llapis, llibreta, paper, goma, etc).

El grup 2 anirà caminat al voltant del primer grup imitant els adults quan miren el mòbil. El tenen imaginàriament a la mà mentre sona la cançó i sense deixar de mirar la mà han d'anar observant i memoritzant els elements que els van mostrant els infants del centre.

En finalitzar la cançó els infants que es movien, es posen d'esquena al de dins i han d'anar endevinant quin element portava cada infant del centre. Es pot fer llençant la pregunta al aire o per ordre podem preguntar a cada infant què portava un infant en concret.

Al final preguntem als infants de fora si ha estat fàcil o difícil observar els elements mentre miraven el mòbil. Fem el mateix intercanviant els grups.

En acabar aquestes dinàmiques expliquem als infants que no només tenim el **BOTÓ DE LA CALMA** per quan el necessitem. Per no quedar-nos **IMMÒBILS** davant de la pantalla també tenim el **BOTO DEL TEMPS**: aquest el tenen tots els dispositius electrònics, és l'**ALARMA**. Quan juguem a la tablet o un videojoc, podem posar l'alarma perquè soni quan arribem al temps que hem pactat prèviament.

CICLE MITJÀ I SUPERIOR

La següent dinàmica es pot fer individualment o per grups de 3-4 infants. Segons el nivell de lectoescriptura projectem o repartim l'imprès ([Annex 2](#)).

Escoltem la cançó -una, dues, o les vegades que faci falta- i els infants van marcant les frases que sí es canten a la cançó. Fem una posada en comú per esbrinar quines frases hi són i aprofitem per obrir el debat de les temàtiques de les frases.

Els infants poden comentar i debatre en grup gran. Si és massa confós els podem dividir per grups i que per torns exposin què diu la cançó; si els hi passa, si coneixen adults que ho fan, com se senten, si creuen que faran el mateix quan tinguin mòbil...

És possible que aquesta dinàmica ja generi que comentin informació d'hàbits d'ús entre ells i elles. Una informació clau també per l'educador/a en detectar si algun infant té ja problemes amb les pantalles.

Reflexió conjunta o individual (10 min)

Preguntes per obrir un espai de reflexió i compartir:

- *De què tracta la cançó?*
- *De tot el que diu, amb què t'has sentit identificat/da?*
- *Quins familiars estan molt pendents del mòbil? Et fan cas quan l'estan mirant?*
- *Com creieu que us beneficia o us perjudica?*
- *Què podeu fer vosaltres?*
- *Quin temps dediqueu a cada aplicació?*
- *Què seria per tu estar enganxada a alguna aplicació o joc?*
- *Si penseu que hi esteu enganxades, què podeu fer?*
- *Quins bons hàbits en l'ús de la tecnologia coneixeu?*

Tancament i pregunta final (5 min)

Que has après avui? Quin títol posaries tú a la cançó? El botó de la calma i del temps et poden servir? I a la teva família?

La vostra opinió és important i si us ve de gust podeu enviar les vostres reflexions a la Lali directament lali@lali-begood.com que us respondrà personalment, i si voleu les compartirem a les xarxes per obrir més el debat.

Més recursos per l'aula

Pel cicle mitjà i superior proposem visionar aquesta petita peça audiovisual molt recent, i que explica de manera propera com els dispositius mòbils “sí tenen algo de dolent”:

Veure Vídeo

<https://www.instagram.com/reel/DAdkCqsRsw3/?igsh=MTZrZTNrZDc1OXdyZA==>

Per a tots els cicles de primària recomanem aquesta llista de recursos del departament per seguir treballant en el benestar digital:

https://xtec.gencat.cat/ca/recursos/tecinformacio/internet_segura/



Com funciona el nostre cervell: com li afecta la tecnologia i la dopamina.

OBJECTIUS

- Prendre consciència de l'ús que fem de les pantalles i com afecten el cervell.
- Prendre consciència de la frustració i com gestionar-la.
- Conèixer el poder de la calma i practicar-la.
- Eines d'autoregulació.
- Generar l'ambient idoni per obrir el debat.

DURADA (50 min*)

10 min	Benvinguda i roda inicial
25 min	Dinàmica
10 min	Reflexió
5 min	Tancament

**A valorar pel tutor/a si a 1r cicle de primària fer 30-40 min*

MATERIALS

- Espai per moure'ns i una campaneta o similar
- Bolígraf i llapis per escriure
- Reproductor d'àudio i altaveus
- Lletra de la cançó projectada o en paper ([Annex 1](#))
- Semàfor emocional ([Annex 3](#))
- Espai equipat amb ordinador, projector i altaveus (per vídeos a més recursos a l'aula)

Activitat 2: Enganxats!

Fonament pedagògic

COM FUNCIONEM ELS ÉSSERS HUMANS?

Com ja sabem actualment un mal ús de les pantalles afecta el desenvolupament del cervell, i és important conèixer-ho per establir hàbits més saludables. Segons la neurociència, cada persona percep la realitat de manera diferent, ja que el cervell interpreta la informació dels set sentits: oïda, vista, gust, tacte, olfacte, intercepció i propiocepció.

Això vol dir que no veiem la realitat tal com és, sinó com la processa el nostre cervell. Per aquest motiu veiem reaccions diferents en situacions com l'arribada d'una persona nova a l'aula. Cuidar la nostra ment és cuidar la nostra salut mental i és essencial per interpretar la realitat i gestionar les emocions de manera saludable.

Segons el model de competències emocionals del **Dr. Rafael Bisquerra**, aquestes diferències de percepció i reacció es relacionen amb la **consciència emocional, ja que ens ajuda a reconèixer el que sentim i gestionar-ho**. Per exemple, si un infant se sent frustrat durant un videojoc o després d'usar una pantalla, és essencial que pugui identificar i reconèixer aquesta emoció per poder regular.

Què necessita el nostre cervell per funcionar bé i sentir-nos millor?

Els millors ingredients que necessita el nostre cervell per mantenir-nos atents i concentrats, són el descans, una bona alimentació, exercici físic i socialitzar.

Així doncs, dormir adequadament ajuda a regular les emocions i l'aprenentatge; les activitats que ens fan pensar mantenen el cervell sa, i les relacions amb altres persones afavoreixen la competència emocional de la regulació de com interactuar amb els altres, sobretot l'empatia.

També és important que tinguin temps per descansar de les pantalles i per practicar la **consciència emocional poden parar i estar amb un i una mateixa**, la qual cosa els ajudarà a ser més conscients de les emocions que senten mentre usen la tecnologia.

Com ens afecta la tecnologia?

L'ús excessiu de pantalles pot dificultar el descans, ja que la llum blava afecta la son. Les tecnologies poden estar dissenyades per mantenir l'atenció provocant una reducció de la capacitat de concentració en altres activitats i crear un hàbit d'atenció dispersa, la qual cosa afecta la **regulació emocional** fomentant la impulsivitat.

Quan infants i joves passen massa temps davant de pantalles, dediquen menys temps a relacionar-se amb altres, cosa que pot debilitar les habilitats d'empatia i de resolució no violenta de problemes (competències emocionals claus). A més, l'estímul constant de les pantalles pot sobrecarregar el cervell, fent que se sentin més irritables i menys capaços de calmar-se.

La dopamina i la tecnologia

Segons el **Dr. David Bueno**, la dopamina és un neurotransmissor central per a la motivació i l'aprenentatge, essencial per al desenvolupament de conductes, ja que reforça aquelles que considerem positives o beneficioses, però també pot contribuir a l'aparició de conductes addictives quan no hi ha un equilibri adequat.

Com funciona?

Com a part del sistema de recompensa del cervell, la dopamina s'allibera quan fem alguna cosa que ens fa sentir plaer, fent-nos sentir bé i reforçant el comportament per repetir-lo. A més del plaer, impulsa la motivació a seguir buscant activitats gratificants i participa en l'aprenentatge i memòria, ajudant-nos a recordar les experiències agradables per repetir-les.

Competències emocionals i la tecnologia

Per desenvolupar un bon autoconeixement i una consciència emocional és essencial que els infants aprenguin a reconèixer quan la tecnologia els fa sentir frustrats, excitats o ansiosos, a més d'entendre el perquè.

Practicar la **regulació emocional** els ajudarà a calmar-se davant d'aquestes situacions que els desborda una emoció o diverses.

Alhora també és important treballar **l'empatia i les habilitats socials** per afavorir relacions saludables i no deixar que la tecnologia interfereixi en la capacitat de comunicar-se i relacionar-se amb altres.

Benvinguda i roda inicial (10 min)

Seguim aprenent com ens afecta la tecnologia i quina és la millor forma de gestionar-ho. En la roda inicial ens col·loquem en rotllana i expliquem que hi ha un objecte (pot ser un llapis o quelcom més divertit) que anirem passant. Només la persona que tingui l'objecte de paraula pot parlar, responent a la següent pregunta:

- *Recordes l'última vegada que vas perdre la calma jugant a un videojoc o amb la tauleta? O potser quan no has pogut jugar o veure el que volies?*

Dinàmica de grup (25 min)

CICLE INICIAL, MITJÀ I SUPERIOR

Abans d'iniciar l'explicació us proposem fer el **BOTÓ DE LA CALMA** més tres respiracions, tal com s'ha practicat a la unitat 1. La cançó diu:

- “*Que m’han robat la CALMA! Que tot això m’espanta!*”

PROPOSTA 1: JOC DE MÍMICA I SEMÀFOR EMOCIONAL

En un espai on tinguem prou espai interpretarem com actuem quan perdem la calma en moments com els que hem compartit a la roda inicial. És un joc de mímica. Es pot fer tothom alhora, per grups o també d'un en un i la resta l'imiten.

És en aquest moment quan podem explicar que totes les emocions són bones i necessàries, que quan les sentim ens porten missatges que hem d'escoltar. El que passa és que a vegades ens desborden emocionalment i necessitem calmar-nos per poder gestionar el que està passant. Que sentim quan perdem la calma amb la tecnologia?

Per poder baixar la intensitat de la emoció i no perdre el control podem utilitzar el **SEMÀFOR EMOCIONAL** (Annex 3).

Davant d'una situació que et provoqui molta irritació, enfado o intensitat emocional que et superi, sigui quina sigui l'emoció, visualitza un semàfor i transforma't mentalment en les seves fases. Repartim el full del semàfor incomplet per tal que les participants puguin escriure el que hi falta:

Vermell: STOP

Parar, **RESPIRAR** profundament i exhalar a poc a poc. Pots fer el Botó de la Calma i les 3 respiracions. **DESCARREGA** l'energia sense fer-te mal a tu ni als altres ni als materials.

Groc: PENSAR

Quin és el problema? Per arribar a la solució necessitem **EXPRESSAR** que et passa i **ESCOLTAR** els altres.

Verd: ACTUAR

Sempre hi ha més d'una solució. Tria'n una utilitzant la teva **EMPATIA**.

Aquest procés ens ajuda, a infants i adults, a gestionar qualsevol emoció amb calma i trobar una solució.

Pels més menuts, el tutor/a pot fer-los fer l'exercici de mímica al seu lloc en una ronda (si es mouen per tot l'espai poden perdre l'atenció). Després pot entregar un semàfor sense color i que l'acoloreixin i escriguin les paraules clau, mentre experimenten cada situació.

PROPOSTA 2: EL TEATRE DE LES EMOCIONS

Entesa la teoria, ara posem tot això en pràctica amb un joc. Quan en una situació se'ns encén el semàfor vermell i no podem controlar una emoció... Quines eines tenim?

1. Amb el Botó de la Calma ens aturem, **STOP**
2. Practiquem les 3 respiracions. A l'**Annex 3C** en trobareu quatre de diferents; la pilota, l'abella, la mà i el llenyataire.

L'educador/a defineix un so o paraula que serà l'indicador de fer servir el Botó de la Calma. Comença la dinàmica fent que tot el grup circuli per l'espai caminant tranquil·lament i anirà donant les indicacions perquè els alumnes es fiquin “dins un personatge que té una emoció concreta”. És important aquest detall del “personatge” doncs ens permet separar-nos de nosaltres i que no aflori un trauma personal en un moment que no el puguem atendre.

Quan el grup circula per la classe s'han d'anar mirant els uns als altres, saludant-se normalment al principi. Al cap de poc l'educador/a indica:

- *“Ara imaginarem que som una persona que està molt enfadada. Camina enfadada, mira enfadada a la gent, sent com li bull la sang per alguna injustícia, com li puja la ràbia, camina ràpidament...”*

Amb el grup ja dins l'emoció d'enuig/ràbia toca la campaneta o el que hagi definit com a **STOP** per emprar el Botó de la Calma. Totes les persones participants paren, premen el seu botó de la calma i fan les 3 respiracions del tipus que es decideixi (pilota, abella, mà o llenyataire).

Es torna a iniciar el moviment grupal. Després de l'enuig/ràbia, les següents emocions per treballar la calma serien: por, tristesa, alegria (desmesurada), vergonya i per acabar la dinàmica ho farem amb l'emoció de confiança. L'educador/a va guiant el grup en cadascuna de les emocions com un director/a de teatre. L'objectiu és que agafin consciència a nivell corporal i experimentar que poden controlar les seves emocions sempre que ho necessitin.

Reflexió conjunta (10 min)

Per acabar d'integrar el que hem treballat i relacionar-ho amb la tecnologia, aquí us deixem unes preguntes per promoure el debat:

- Com t'ajuda el “botó de la calma” a recuperar el control quan et sents enfadat o frustrat amb la tecnologia?
- Quan perds la calma amb la tecnologia, què et diu el teu cos? Notes alguna sensació física?
- Quina emoció sento quan no puc jugar més a la pantalla? Què puc fer?
- Quina emoció sents més sovint quan uses la tecnologia? Per què creus que és així?
- En quins moments sento que les emocions es desborden? Què podem fer?
- Amb quins jocs et sents més alterat o alterada?
- Com podries utilitzar el “semàfor emocional” la pròxima vegada que t'enfadis amb un videojoc?
- En què et fa pensar la frase “m'han robat la calma” en relació amb l'ús de pantalles?

Tancament i pregunta final (5 min)

Per tancar la sessió l'educador/a pot preguntar amb torn de paraula quin títol (nom o frase) posarien a l'activitat d'avui. Si hi ha temps, sempre és interessant animar al fet que comparteixin el que han après.

Més recursos per l'aula

Us recomanem imprimir l'annex del semàfor (**Annex 3A**) i tenir-lo visible a l'aula per poder aplicar-lo quan sigui necessari.

Pels cicles inicial, mitjà i superior, aquest vídeo de 2 minuts és interessant:

Veure Vídeo

<https://www.3cat.cat/tv3/sx3/el-cervell-i-el-mobil/video/5740750/>

Pels cicles mitjà i superior, el Joc del Bon Internauta és divertit i educatiu:

PDF

https://ciberseguretat.gencat.cat/web/.content/08_ciutadania/recursos-educatius/propostes-didactiques/primaria/jocBon_ternautaDocent.pdf



L'atenció i la falta de concentració. La importància de la calma.

OBJECTIUS

- Prendre consciència de la importància de l'**ATENCIÓ** i la **CONCENTRACIÓ**
- Entrenar la consciència emocional i l'autoobservació
- Aprendre com entrenar-la per millorar la concentració, la memòria i l'autoregulació.

DURADA (50 min*)

10 min	Benvinguda i roda inicial
25 min	Dinàmica
10 min	Reflexió
5 min	Tancament

**A valorar pel tutor/a si a 1r cicle de primària fer 30-40 min*

MATERIALS

- Bolígraf o llapis per escriure
- Campana, tambor, xilòfon o similar
- Espai a la sala per posar-se per parelles
- Reproductor d'àudio i altaveus
- Ganes de jugar

Activitat 3: On / Off

Fonament pedagògic

LA MENT I L'ATENCIÓ

En cervell dels infants, de l'edat de primària, segueix en plena fase de desenvolupament. Les seves connexions neuronals s'estan establint i enfortint depenen de les experiències del seu dia a dia. Això vol dir que les activitats que practiquen de manera habitual ajuden a formar la seva manera de pensar, comportar-se i gestionar les emocions.

L'atenció és el procés mental que ens permet enfocar-nos en un estímul o tasca, mentre filtrem altres distraccions. Funciona gràcies a la col·laboració de diverses àrees del cervell.

Entrenar l'atenció és fonamental segons la neurociència perquè millora la capacitat de concentració, memòria i rendiment cognitiu. A més té nombrosos beneficis a nivell emocional, ja que ens permet gestionar les emocions amb més consciència i tranquil·litat. Alhora incrementa la resiliència un major benestar general. Activitats d'atenció plena enforteixen els circuits neuronals relacionats amb aquest entrenament ajudant al cervell a mantenir-se àgil i eficient.

Un abús de les pantalles, que proporciona recompenses ràpides i constants (com punts en un joc o vídeos nous), pot afectar la seva capacitat de desenvolupar habilitats com la **concentració i la paciència**, ingredients essencials per l'aprenentatge i la gestió emocional.

A més, l'excés d'estímuls de les pantalles pot dificultar que els infants desenvolupin la paciència i l'autogestió, que són competències emocionals essencials. Quan fan diverses activitats a la vegada o salten d'un estímul a un altre, poden acabar més irritables o impacients, i els pot costar gestionar situacions en què s'han d'esperar o compartir amb els altres.

Per tant, tal com indica el **Dr. Francisco Villar** s'aconsella limitar l'ús de pantalles i fomentar activitats que requereixen paciència i esforç per ajudar els infants a construir les bases emocionals que necessiten per desenvolupar-se amb empatia, autocontrol i benestar emocional.

Benvinguda i roda inicial (10 min)

CICLE INICIAL

Avui coneixerem una part que tenim dins del nostre cervell que és com un **MICO** o una **MONETA**, a qui li agrada molt jugar i saltar de branca en branca. Les branques són els **PENSAMENTS**. Aprendre a què el **MICO** estigui atent al que està fent, perquè ens ajudi a concentrar-nos. Recomanem portar un peluix per fer-ho més divertit! Passem directament al joc sense fer roda inicial... enxampem la **MONETA**!

CICLE MITJÀ I SUPERIOR

Donem la benvinguda al grup explicant que farem alguns jocs per prendre consciència de la necessitat d'entrenar la nostra **ATENCIÓ I CONCENTRACIÓ**. Com a curiositat, l'educador/a pot compartir que els esportistes d'èlit entrenen la seva atenció per a ser més eficients.

En la roda inicial i per trencar el gel farem servir l'humor. L'educador/a comença explicant que a la nostra ment hi ha l'**ATENCIÓ**, que és com un **MICO** o **MONETA** a qui li agrada jugar i saltar de branca en branca, i aquestes branques són els **PENSAMENTS**. Avui en prendrem consciència per enxampar-lo... però quan està a mitja explicació para i pregunta amb un somriure:

- *“Qui no m'està escoltant? Qui s'ha despistat? Encara que sigui un segon?
Aixequen la mà sense por. Us passa que a vegades estic explicant i no m'escolteu?
Pot ser que em sentís de fons, però que realment no sàpigueu què estic dient?”
Gràcies per la sinceritat.*

És important que responguin amb llibertat i sense judici per part de ningú.

- *Això ens passa a totes les persones i es pot entrenar per ser més capità o capitana de la vostra ATENCIÓ, i així poder dirigir-la millor al que vulgueu fer millorant la CONCENTRACIÓ.*
- *Per exemple ARA TOTHOM M'ESCOLTA, 1, 2, 3. Qui estigui atent/a que aixequi la mà.*

Ara és el moment de preguntar directament a l'alumnat, en quins moments a l'escola es despisten més, deixant que responguin amb llibertat i recordant que farem exercicis per entrenar.

Dinàmica (25 min)

Abans d'iniciar l'explicació us proposem practicar el BOTÓ DE LA CALMA més tres respiracions tal com s'ha practicat a la unitat 1. Podeu escollir-ne de diferents a l'**Annex 3C**.

Relacionarem diversos jocs basats en el mindfulness on l'objectiu principal és entrenar l'atenció i la concentració, i alhora fomentar l'autoobservació i la consciència emocional.

CICLE INICIAL I MITJÀ

JOC 1 – ATENCIÓ AL SO

Hem de disposar d'una campana, un tambor, un xilòfon o qualsevol instrument que farem sonar durant un segons. Expliquem que posarem l'atenció en un so, per tant, el nostre **MICO** o la nostra **MONETA** estarà atenta al so i així som nosaltres qui li diem que ha de fer. Si no, ella o ell marxa a pensar en altres coses que no són el so.

El joc consisteix que l'han d'escoltar fins que deixi de sonar, els convidem a posar l'esquena recta per ajudar el seu cos i ment a estar més atentes i atentes. Si volen poden tancar els ulls i parar atenció al so fins que deixin d'escoltar-lo. Quan ja no soni han d'aixecar la mà.

Després podem preguntar com ha estat, si han estat ben atentes i atents? O el **MICO** o **MONETA** ha marxat a pensar altres coses? Sigui quina sigui la seva experiència tota resposta està bé.

Podem tornar a jugar, però ara escoltarem amb atenció tots els sons que es produeixen al nostre voltant, i ens quedem en silenci uns segons buscant amb el nostre radar de l'atenció tots els sons. En acabat compartim tot el que hem sentit. Ho podem fer en grup gran o per parelles. És natural que hi hagi diferents experiències i hagin escoltat sons diferents.

CICLE MITJÀ I SUPERIOR

JOC 2 - ESCOLTA ACTIVA

Tornem a la cançó **IMMÒBIL**. La reproduïm a l'aula, aquest cop sense la lletra al davant.

- *Quantes vegades diu la paraula MÒBIL? i IMMÒBIL?*

Demanam que cadascú faci el recompte individualment, apuntant en un paper. Després d'una o dues escoltes, compartirem el número final. (*resposta: mòbil surt 11 cops, immòbil 10).

Ara que hem escoltat la lletra podem llançar altres preguntes i obrir el debat:

- *El tema comença dient “Estàs ben atrapada, eh! Benvinguda al club!”. A quin club es refereix?*
- *Per què creus que la Lali diu “Que m’han robat la calma!”? Qui li ha robat?*
- *En quins moments sents més calma? (llegint, escoltant música, passejant...)*
- *Transporta’t al moment exacte quan acabes de jugar a un videojoc o a la tauleta. Com et sents? Tranquil·la, excitada, ansiosa, sense ganes de res, embovada? (si les respostes majoritàries són d’excitament/ànsia de més podem passar a preguntar...)*
- *Saps per què et sents així? Què és el que està passant dins el cervell? (explicació al fonament pedagògic de la unitat 2, dopamina)*

Si es vol fer el joc amb infants de cicle inicial, podem jugar a detectar quantes vegades es canta **IMMÒBIL** i cada cop que el senten piquen de mans. Si poden comptar, aniran apuntant en un full per fer el recompte individual. També poden aixecar la mà quan senten immòbil o mòbil i l'educador/a apunta un palet a la pissarra i després fa el recompte.

CICLE INICIAL, MITJÀ I SUPERIOR

JOC 3 - EL TAMBOR

En aquest exercici posarem l'atenció a comptar mentalment (per dins, no per fora) el nombre de cops que sona el tambor. Pots utilitzar el ritme del tambor que et proporcionem als següents vídeos, un és per cicle inicial i mitjà, l'altre pel cicle superior:

Veure Vídeo

<https://lali-begood.com/immobil/>

Per començar, posarem l'esquena recta, així el mico ja es prepara per estar atent. Mirem primer a la nostra taula o davant nostre i quan estiguem preparats i preparades tanquem els ulls i comencem a comptar mentalment el nombre de cops que sona el tambor.

La proposta és anar fent sonar el tambor amb tempos irregulars, que a estones sigui més ràpid perquè no puguin despistar-se i altres cops més espaiats perquè sigui més fàcil despistar-se.

Just quan acaba el tambor ens quedem 2 min en silenci i observem si passen pensaments per la nostra ment i observem, com un espectador al cinema, tot el que hi va passant. En acabar es pot compartir l'experiència de cadascú, en grups petits o amb tot el grup.

Reflexió (10 min)

Després dels jocs és el moment de compartir. Ho podem fer compartint amb el grup o individualment escrivint el que cadascú ha vist i descobert. Us deixem algunes preguntes:

- Com us heu sentit durant els exercicis? Quines emocions han sorgit?
- T'has adonat de quan t'has despistat?
- Quan et despistes marxes molt lluny? (Nota: de vegades pensaràs alguna cosa que acaba de passar o t'imagines el futur o fins i tot te'n vas a la teva imaginació. Tot està bé, l'important és tenir l'atenció entrenada per demanar que torni quan tu vols)
- En què creus que et pot ajudar a entrenar l'atenció?
- Et concentres amb facilitat? En quines activitats et concentres millor?
- Com creus que afecta la tecnologia a la teva atenció? I a la teva concentració? Saps per què?

- *Quan esteu nerviosos o estressats, creieu que la calma pot ajudar-vos a gestionar aquestes emocions? Com?*

Tancament (5 min)

Per tancar la sessió l'educador/a pot preguntar quelcom que cregui que ha “atrapat” al grup, o fer una ronda de preguntes del tipus:

- *Què has après avui de l'atenció i concentració?*
- *Què és el que més t'ha agradat?*

Més recursos per l'aula

Si podeu dedicar alguna altra sessió a aquesta unitat sobre la ment i l'atenció, podeu començar amb un exercici similar “El joc del mirall”, per després ampliar informació amb dues webs interessants.

EL JOC DEL MIRALL

Amb aquest joc entrem també en la consciència corporal. Ens col·loquem per parelles, una persona davant de l'altra, primer A es mou i B l'ha d'imitar i quan l'educador/a ho indiqui fan canvi. Per poder seguir a l'altre has de mantenir l'atenció en el que està fent, si et despistes, perds.

Web de Pantallas Amigas dedicada a l'equilibri digital en l'ús de mòbil i videojocs:

Enllaç

<https://www.pantallasamigas.net/equilibrio-digital/>

Us recomanem aquesta guia de Mindfulness per a infants i adolescents, editada en el marc del programa PAE:

Enllaç

<https://www.fundaciocatalunya-lapedrera.com/es/noticias/nueva-guia-practicas-mindfulness-mejorar-exito-educativo-ninos-y-adolescentes>

QUI SOC, COM SOC, JO MOLO



L'autoestima i autoimatge.

OBJECTIUS

- Autoreflexió sobre la pròpia autoestima
- Conèixer les capacitats i qualitats individuals, descobrir-ne de noves amb l'ajuda dels companys, reconèixer els èxits i valorar-los.

DURADA (50 min*)

10 min	Benvinguda i roda inicial
25 min	Dinàmica
10 min	Reflexió
5 min	Tancament

**A valorar pel tutor/a si a 1r cycle de primària fer 30-40 min*

MATERIALS

- Espai per fer una rotllana
- Un cabdell de llana
- Una capsa amb un mirall a dins
- Fulls, llapis i colors
- Reproductor d'àudio i altaveus
- Espai equipat amb ordinador, projector i altaveus (visionat vídeos)

Activitat 4: Qui soc, com soc, jo molo

Fonament pedagògic

1. COM FUNCIONEM ELS ÉSSERS HUMANS?

Autoestima: És la manera com un nen o nena es valora a si mateix. En aquestes edats primerenques, l'autoestima s'està formant a través de les seves experiències i molt directament en com les persones adultes de referència el veuen i el tracten. També de les seves relacions amb els altres i els petits èxits que aconsegueixen. Una autoestima saludable els ajuda a sentir-se segurs i valorats, a tenir més confiança en les seves capacitats i a afrontar desafiaments amb entusiasme.

Les persones adultes de referència dels nens i nenes tenen una gran influència en l'autoestima dels infants, ja que actuen de mirall i els proporcionen models de comportament. Quan les persones adultes de referència mostren afecte, escolta activa i reconeixement cap a l'infant, aquest se sent respectat i capaç, reforçant la seva confiança en si mateix. Per tant, els comentaris positius i el suport en moments de dificultat ajuden a desenvolupar una autoimatge positiva, mentre que les crítiques constants o la falta de confiança poden afectar la seva autopercepció i seguretat personal.

Això no significa que hem d'estar constantment dient-li que tot ho fa bé, sinó creure de debò en les seves capacitats, acompanyar-lo a descobrir els seus dons i qualitats per ajudar-lo a potenciar-los i capacitar-los per poder afrontar les dificultats que li presentarà la vida.

L'autoimatge: és la percepció d'un mateix sobre el cos, habilitats i personalitat. En general i sobretot en adolescents, pot estar influïda per l'entorn social i comparacions. Una autoimatge positiva ens fa sentir còmodes, mentre que una negativa pot generar inseguretats i problemes emocionals.

Treballar les competències emocionals és essencial perquè els nens i nenes desenvolupin una bona autoestima i un autoconcepte positiu.

Ajudar-los a comprendre i gestionar les seves emocions des de ben petits els permetrà valorar-se de manera sana, creant una base sòlida per afrontar situacions de manera equilibrada i saludable.

2. COM ENS AFECTA EL QUE VEUEN A LES PANTALLES?

Durant la infància, els nens i nenes comencen a formar la seva identitat i autoestima. En aquesta edat, generalment, encara no fan servir xarxes socials, però veuen a les pantalles models poc reals amb cossos ideals i cànons de bellesa allunyats de la quotidianitat que poden influir en la seva percepció personal i en la valoració de les seves habilitats i aparença.

Benvinguda i roda inicial (10 min)

Obrim la sessió explicant que avui parlarem de com ens afecta a la nostra autoestima i autoimatge (expliquem la diferència) tot allò que veiem a les pantalles. Sovint el que veiem i amb allò que ens comparem és fals o està esbiaixat d'alguna manera, i aquesta comparació constant pot generar molts problemes emocionals, físics i mentals.

En la roda inicial parla qui té l'objecte de paraula, que s'anirà passant de ma en ma, fins que tothom hagi respost. Possibles preguntes per situar-nos amb el grup són:

- *Quines xarxes socials coneixes?*
 - *Quines has vist?*
 - *Quina o quines t'agraden més? Per què?*
-

Dinàmica (35 min)

Abans d'iniciar l'explicació us proposem fer **BOTÓ DE LA CALMA** + 3 respiracions tal com s'ha practicat a la unitat inicial.

CICLE INICIAL I MITJÀ

Proposem dues dinàmiques que treballen la mirada des de dins i des de fora. Amb la primera treballarem la introspecció i l'autoestima, i amb la segona sabrem com ens veuen des de fora.

DINÀMICA “EL MIRALL DINS EL BAÜL”

Ens col·loquem en rotllana i el tutor o tutora mostra al grup que té una capsula i que dins d'aquesta hi ha un personatge, de qui hauran de destacar dues qualitats. Anirem passant aquesta capsula i només la persona a qui li toca obrir-la podrà mirar què hi ha dins. És important que els dels costats no mirin! Dins hi ha un **MIRALL**. Així doncs, hauran d'esmentar dos qualitats sobre ells/es mateixos/es.

Aquesta dinàmica sorprèn els infants, alhora que treballen la introspecció i l'autoestima!

DINÀMICA DE LA TERANYINA

Tornem a situar el grup-classe en rotllana. El tutor/a també s'asseu a la rotllana amb un cabdell de llana i el llença a algú sense deixar anar l'extrem, alhora que esmenta alguna cosa positiva d'aquesta persona. Qui rep el cabdell, agafa el fil i el llença a una altra persona, tot dient també una cosa positiva d'ella. I així successivament fins que tots els participants han llençat el cabdell i aquest retorna a qui l'ha llençat inicialment.

Podem fer tres voltes de la teranyina, perquè cadascú tingui tres coses bones que han dit de la seva persona. Abans de sortir de la rotllana, cadascú comenta si creu que el que han dit d'ella o ell li escau, si li agrada, si hi està d'acord, com la fa sentir, etc.

Abans de la reflexió i tancament de les dues dinàmiques amb el cicle inicial i mitjà us proposem visionar aquest vídeo sobre l'ego i la necessitat d'agradar:

Veure Vídeo

<https://www.3cat.cat/tv3/sx3/que-es-lego/video/5740749/>

**A tenir en compte: Hi ha persones a les quals els pot costar més expressar les seves qualitats. És important recalcar que, a vegades, nosaltres mateixos no som capaços de veure les coses bones que tenim i ens costa valorar-nos, i els altres ens hi poden ajudar.*

CICLE MITJÀ I SUPERIOR

Plantegem dues propostes amb l'objectiu de conèixer les capacitats i qualitats individuals i descobrir-ne de noves amb l'ajuda dels companys. Recomanem visionar aquest vídeo a manera d'introducció:

Veure Vídeo

<https://www.youtube.com/watch?v=0EFHbruKEmw>

Aquí més informació per la persona docent:

Enllaç

<https://recercaiuniversitats.gencat.cat/ca/detalls/noticia/Influencers-o-influenciadors-i-altres-estrelles-de-les-xarxes-socials>

PROPOSTA 1: IDENTIFICA LES FRASES SOBRE AUTOESTIMA DINS IMMÒBIL

Seguint amb el fil conductor d'adonar-me'n quan estic fent coses per agradar a les altres persones podem escoltar la cançó de nou. Podeu identificar les frases que parlen d'aquesta temàtica i després es pot reflexionar si és quelcom habitual, si a ells o elles els ha passat, si creuen que els va bé, com se senten en cada situació, etc.

Mmm... un altre like! M'estimen! M'estimeeeen!

*Tampoc tinc el cervell preparat
perquè opinin 1000 persones del meu pentinat.*

M'he tornat addicta als likes

*“Soc guai!?” m'ho diu tanta pena, però no m'emociona...
Busco que em validin tota l'estona.*

Mode selfie tout le jour, mon amour!

PROPOSTA 2: EL MEU ARBRE DE SUPERPODERS

Aquesta dinàmica es titula “**El meu arbre de superpoders**” amb l’objectiu de conèixer les capacitats i qualitats individuals, descobrir-ne de noves amb l’ajuda dels companys, i reconèixer els èxits i valorar-los.

Desenvolupament:

1. Demanem a l’alumnat que en un full, de forma individual, dibuixin un arbre amb les seves arrels, branques i fruits. Durant el temps de dibuix, si es crea un ambient de calma, posem ènfasi en valorar el moment de calma.
2. Cal que escriguin
 - A les arrels: qualitats i capacitats que creuen tenir que podem anomenar Superpoders (podeu utilitzar el llibre Superpoders de Susanna Isern). Per exemple: «àgil», explicant que algunes d’elles potser no estan sempre, però sí bastants cops, per exemple «pacient» potser de vegades no et surt però la major part dels cops sí.
 - A les branques: accions constructives o positives que realitzen (ex. ajudo quan m’ho demanen).
 - Als fruits: els èxits que han aconseguit. Per exemple: «He aconseguit millorar en...».
3. Per acabar la dinàmica, hi ha diverses opcions:
 - Fem una posada en comú i un debat amb tot el grup. Cada participant pot afegir al seu arbre allò que els altres veuen, escrit amb un altre color.
 - Cadascú es penja l’arbre al pit o el porta a la mà perquè tothom el pugui veure i afegir-hi alguna qualitat, capacitat o èxit.
 - Pengem els arbres a la paret: durant els dies successius a l’activitat, es poden crear noves branques i fruits. També es pot aprofitar la reunió amb la família per mostrar-los els arbres dels seus fills i filles. És molt important preguntar a cada persona si vol exposar el seu arbre i mai obligar-la, ja que és quelcom molt personal i seria contraproductiu.
 - Cadascú s’endú l’arbre a casa i el comparteix amb la família.

**A tenir en compte: Hi ha persones a les quals els pot costar més expressar les seves qualitats. És important recalcar que, a vegades, nosaltres mateixos no som capaços de veure les coses bones que tenim i ens costa valorar-nos, i els altres ens hi poden ajudar.*

Reflexió conjunta o individual (10 min)

Ara que hem compartit individualment i amb el grup totes aquestes coses positives que hem vist de nosaltres, que potser no veiem inicialment, l'educador/a pot estirar el fil i reflexionar amb els participants amb preguntes com:

- *Com us heu sentit mentre dibuixàveu i escrivíeu les vostres arrels, branques i fruits?*
- *Què heu descobert de vosaltres? Què us ha sorprès?*
- *Has sentit alguna vegada que et compares amb algú que veus a les pantalles?
Com et fa sentir?*
- *Què passa si ens fixem massa en els “superpoders” dels altres i no en els nostres?*
- *Com et sents quan altres persones reconeixen els teus “superpoders”?*
- *Creus que aquestes qualitats són les que mostres a les xarxes?*
- *Com creus que el que veiem a les pantalles afecta com ens valorem a nosaltres mateixos?*
- *Alguna vegada t'has comparat amb algú que has vist a la televisió o en vídeos?
Com t'ha fet sentir?*
- *Alguna vegada has volgut canviar alguna cosa de tu mateix/a després de veure alguna cosa en pantalla? Què i per què?*
- *Creus que la gent mostra la seva vida real a les xarxes socials? Per què?*
- *Realment arribem a conèixer les persones pel que mostren a les xarxes socials?*
- *Has pensat alguna vegada que per ser “guai” necessites l'aprovació d'altres persones?*

Tancament i pregunta final (5 min)

La reflexió pot haver estat llarga així que per tancar només alguna pregunta global del tipus:

- *Què has après avui?*
- *Què és el que més t'ha sorprès?*

Més recursos per l'aula

Aquest vídeo curt i les recomanacions per fer selfies segurs poden ser del vostre interès:

Veure Vídeo

https://www.youtube.com/watch?v=SIORDWX__ZM

Enllaç

<https://www.selfieseguro.com/decalogo-10-consejos-selfie-seguro-sin-riesgos/>

Com a dinàmica, si als alumnes els ha agradat la dinàmica de “**El meu arbre de superpoders**” podeu ampliar amb aquesta altra dinàmica:

“SOC GENIAL PERQUÈ...”

Aquesta dinàmica d'autoestima pot ajudar els estudiants a descobrir i centrar l'atenció en els seus hàbits i qualitats, i així permetre'ls construir unes bases sòlides per al seu autoconcepte.

De manera similar a l'activitat «Alguna cosa sobre mi», aquesta dinàmica es duu a terme acabant frases que ajuden els nens a reflexionar sobre ells mateixos. La diferència amb la primera radica en el fet que les frases de «Soc genial perquè...» se centren exclusivament en allò que els participants pensen sobre si mateixos.

En reflexionar sobre aspectes que valoren de la seva pròpia personalitat i manera de ser, els estudiants poden recórrer a aquesta llista personal quan se sentin malament o quan creguin que no estan a l'altura per algun motiu. D'aquesta manera, el valor de la dinàmica s'estén en el temps i els ajudarà a resoldre les dificultats més efectivament.

Algunes de les afirmacions que es poden incloure en la llista són les següents:

- *M'agrada qui soc perquè...*
- *Soc molt bona en...*
- *Una cosa que gaudeixo molt és...*
- *El que voldria aconseguir en el futur és...*
- *Crec que puc aconseguir el que vulgui perquè...*

ENS CUIDEM

Bons hàbits per cuidar la teva salut mental.

OBJECTIUS

- Detectar què ens va bé i que malament quan fem ús de pantalles.
- Adquirir bons hàbits en l'ús de la tecnologia

DURADA (50 min*)

10 min	Benvinguda i roda inicial
25 min	Dinàmica
10 min	Reflexió
5 min	Tancament

**A valorar pel tutor/a si a 1r cicle de primària fer 30-40 min*

MATERIALS

- Bolígraf o llapis per escriure
- Un nino bebè
- Fulls en blanc
- Full de “Bons Hàbits” impresos per repartir al final de l'activitat ([Annex 5](#))

Activitat 5: Ens cuidem

Informació prèvia

COM ENS AFECTA LA TECNOLOGIA?

Salut mental

Segons el **Dr. Rafel Bisquerra**, la millor promoció de la salut mental és el desenvolupament de les competències emocionals, ja que la majoria de malalties mentals són trastorns emocionals. Diu que s'ha de formar a les persones per saber afrontar els reptes de la vida i les crisis personals i externes.

Treballar les competències emocionals permet reconèixer, expressar i gestionar les emocions de manera saludable, reduint el risc de patir trastorns com ansietat o depressió.

Ara bé, l'accés i abús a les pantalles en edats primerenques tenen molt a veure amb l'augment de les conductes suïcides i l'empitjorament de la salut mental dels menors d'edat, la primera causa de mort dels quals és el suïcidi segons indica el **Dr. Francisco Villar**.

Patologies associades a l'ús excessiu de tecnologies: Ansietat i estrès, depressió, trastorns del son, addicció i comportament compulsiu.

El sistema nerviós

Com hem anat indicant al llarg d'aquesta guia l'abús de la tecnologia (pantalles, xarxes socials, videojocs, etc.) sobreestimula el cervell, activant excessivament el sistema nerviós simpàtic, que és el responsable de l'estrès i alerta, mantenint-nos en híper alerta. Això dificulta l'activació del sistema nerviós parasimpàtic, encarregat del descans, alterant el son i la recuperació natural.

L'alliberament constant de dopamina per recompenses immediates (likes, notifikacions) sobrecarrega el sistema de recompensa cerebral, mantenint el sistema nerviós en excitació constant. A més, la llum blava interfereix amb la producció de melatonina, alterant el cicle del son, provocant insomni i ansietat.

L'ús prolongat de dispositius tecnològics impedeix que el cos i la ment recuperin l'equilibri, afectant molt negativament el benestar emocional i, per tant, a la salut mental.

En l'Annex 5 hi trobareu el llistat de “**Bons hàbits en l'ús de la tecnologia per generar benestar digital**”. És important llegir-los abans de compartir els fulls amb l'alumnat.

Benvinguda i roda inicial (10 min)

Per obrir l'activitat explicarem que avui farem una mica de detectius, però “cap endins”. Com a bons detectius utilitzarem el sentit comú i escoltarem què ens diu la nostra intuïció. Mirarem dins nostre per descobrir quines coses ens van malament i quines bé en l'ús de les pantalles i videojocs.

Per anar entrant en la dinàmica de cuidar-nos anirem evolucionant des que som ben petits fins a l'edat actual, per això en la roda inicial com a objecte de paraula utilitzarem un nino bebè, per a que cada alumne digui alguna cosa que el cuidaria. Les podem anar llistant a la pissarra.

Dinàmica (25 min)

Un cop feta la roda de com cuidarien ells i elles a un infant més petit -un bebè en aquest cas- els expliquem que en cada etapa cal cuidar coses diferents.

CICLES INICIAL I MITJÀ

“QUÈ ET CUIDA A TU?”

Obrim el debat a classe deixant que s'expressin i comparteixin tot allò que els fa sentir bé i cuidats. El tutor o tutora pot ajudar amb l'expressió de “*Em sento bé quan...*” i anar llistant entre totes el que es comparteix:

- *Em sento bé quan m'abracen*
 - *Em sento bé quan m'escolten*
 - *Em sento bé quan jugo amb els meus amics i amigues*
 - *Em sento bé quan faig esport...*
-

Quan hem llistat tot el que han dit, l'educador/a pot introduir que ells i elles també s'han de cuidar a si mateixes en l'ús de la tecnologia i compartir alguns dels bons hàbits (llista completa a l'annex 5) com:

- *Practicar cada dia esport per mantenir una bona salut física i mental*
- *Establir límits de temps utilitzar temporitzadors o aplicacions de control per a gestionar el temps d'ús diari.*
- *Evitar l'ús abans de dormir intentant apagar el mòbil o tauleta almenys 1 hora abans, per a millorar la qualitat del somni.*
- *Fomentar la consciència emocional reflexionar sobre com et sents abans, durant i després de l'ús de la tecnologia.*

CICLE SUPERIOR

“QUÈ ET CUIDA A TU?”

Igual que en els cicles inicial i mitjà, obrim el debat a classe deixant que s'expressin i comparteixin tot allò que els fa sentir bé i cuidats. El tutor o tutora pot ajudar amb l'expressió de “Em sento bé quan...” i anar llistant entre totes el que es comparteix.

La diferència està en el fet que, quan l'educador/a introdueix que ells i elles s'han de cuidar a si mateixes davant la tecnologia, els tips de bons hàbits seran molt més específics en l'ús de tauletes i videojocs (llista completa en [Annex 5](#)). Fomentant el pensament crític, primer preguntarem quins se'ls hi acudeixen als alumnes per introduir alguns d'aquest a continuació:

- *Practicar cada dia esport per mantenir una bona salut física i mental*
- *Establir límits de temps utilitzar temporitzadors o aplicacions de control per a gestionar el temps d'ús diari.*
- *Evitar l'ús abans de dormir intentant apagar el mòbil o tauleta almenys 1 hora abans, per a millorar la qualitat del somni.*
- *Fomentar la consciència emocional reflexionar sobre com et sents abans, durant i després de l'ús de la tecnologia.*
- *Passar temps amb amics i familiars en persona, en lloc de comunicar-se només a través de missatges o xarxes socials.*

MÒBILS I TAULETES TÀCTILS

- Desactivar notificacions innecessàries permet reduir les distraccions.
- Usar el mode “avió” durant les hores d’estudi o en moments de concentració.
- Baixar la llum de la pantalla a la nit per fomentar que generis melatonina per dormir.
- Utilitzar aplicacions educatives i productives que promouen l’aprenentatge, la creativitat i la productivitat.
- Adoptar una postura adequada en usar dispositius per a evitar problemes de salut física.

VIDEOJOCOS

- Usar els videojocs com una recompensa després de completar tasques escolars o domèstiques.
- Triar videojocs educatius o d’estratègia que estimulin la creativitat i el pensament crític.
- Limitar i descartar els jocs violents o amb massa intensitat per evitar una sobreestimulació del sistema nerviós.
- Fomentar el joc en grup, cara a cara. Jugar en mode multijugador local amb amics i familiars, en lloc de jugar només en línia.
- Alternar el temps dedicat als videojocs amb altres activitats com esports, lectura o manualitats.
- Fer un escàner de com estàs i observar quines emocions estan presents després de jugar a videojocs, i ajustar el temps de joc si genera ansietat o estrès.

Reflexió conjunta (5 min)

Configurem una llista amb tot el que ha sorgit dels mateixos alumnes i la pengem a la classe sota el títol “Ens cuidem”. També els repartim l’**Annex 5** perquè el portin a casa i el comparteixin amb la seva família.

Tancament i pregunta final (5 min)

Com sempre, agraïm al grup la seva participació i la seva reflexió personal sobre el que han detectat que els va bé per sentir-se cuidats, també en la seva relació amb les pantalles i els videojocs. Una possible pregunta final seria:

- *Creus que podries aplicar algun d'aquests hàbits a la teva vida?*

Més recursos per l'aula

Si a la vostra aula heu detectat que hi ha molts infants que ja juguen a videojocs, els podeu proposar aquesta web per a compartir a casa:

Veure Vídeo

<https://www.videojuegosenfamilia.com/>

Activitat d'entrevista

Si teniu revista, programa de ràdio o pòdcast a l'escola, us animem a preparar una entrevista a les artistes involucrades en la cançó. Pot ser destinada a la Lali BeGood a la Mariona Batalla, o a ambdues!

Els objectius d'aquesta activitat són:

- Fomentar l'escriptura, la creativitat i el treball col·laboratiu
- Aprofundir en l'ús personal del mòbil i pantalles
- Organitzar-se i desenvolupar un treball d'investigació i periodístic en grup
- Reflexionar sobre l'impacte del mòbil o la tecnologia en la vida d'aquestes persones. Potser és diferent, ja que no van néixer amb mòbil? En ser artistes el seu ús és diferent del vostre?

6. Els nostres tallers i xerrades al centre!

Voleu crear i enregistrar la vostra pròpia versió d'IMMÒBIL a classe?
O profunditzar en dinàmiques de benestar emocional?
O potser una xerrada sobre un tema candent entre els alumnes?

Les artistes Lali BeGood i Mariona Batalla, així com especialistes de l'Associació Elna, La Granja i la RIEEB han preparat propostes específiques per a les escoles dins del marc del Benestar Digital. Podeu contactar amb elles perquè vinguin al centre!

1. Taller creatiu i musical “No et quedis IMMÒBIL”

2. Xerrades de la Mariona Batalla al centre

3. Tallers d'educació emocional amb ELNA, la RIEEB i La Granja

Taller creatiu i musical

“No et quedis IMMÒBIL”

El que la Lali us proposa és que els alumnes puguin escriure i enregistrar la seva pròpia versió d'IMMÒBIL. Us imagineu la vostra cançó disponible a Spotify i totes les plataformes digitals? El taller consta de dues parts i es pot impartir sencer o parcialment, segons el pressupost i la disponibilitat del centre.



La **Lali BeGood** (1979) és cantautora i creativa, enfocada des de fa més de deu anys a la creació de continguts per al públic familiar (cançons, contes, tallers...). Amb una clara aposta per l'educació emocional i els valors contemporanis, des del 2013 crea històries, tant cantades com escrites, que toquen realitats de la infància i l'àmbit familiar.

Temàtiques com l'ecologia, la diversitat cultural, la gestió de les emocions, estimar el nostre cos, la necessitat d'equivocar-nos, la mort d'un ser estimat, estar aquí i ara... i un llarg etcètera. Tot i que la majoria la coneixereu per la seva cançó sobre ecologia i drets animals **La vida secreta de les formigues**. En aquesta entrevista a **La Vanguardia** podeu ampliar informació sobre l'artista i la seva visió de la música infantil i familiar.

1. Escriptura Creativa. Jo també soc artista!

La Lali vindrà a l'escola per treballar amb un o més grups - el taller funciona amb una classe o amb tota l'escola- en l'escriptura creativa d'una nova lletra rimada per a **IMMÒBIL**. A partir d'una dinàmica de grup i sobre la base de la cançó, les participants aniran creant i rimant la seva pròpia lletra. L'objectiu és que estigui basada en les seves experiències, creences i sentiments respecte a l'ús del mòbil i les pantalles.

2. Interpretació i enregistrament de la vostra versió!

En una segona fase, amb la nova lletra ja escrita, la Lali vindrà a l'escola amb el seu productor i tècnic de so. Aquesta sessió se centrarà en la interpretació (diversos solistes, cors, segones veus..) i l'enregistrament de la nova versió **IMMÒBIL** creada pels mateixos estudiants.

Al seu estudi de so en faran la mescla final i la masterització, per entregar la cançó acabada a l'escola. Si el centre i els participants hi estan d'acord, es penjarà a Spotify i totes les plataformes digitals gratuïtament i sota el nom de cada escola, per exemple, “**IMMÒBIL**, per l'Escola Esteve Barrachina” i podrà formar part d'un disc amb versions d'altres centres de tot Catalunya.

Si esteu interessades només cal que l'escola o l'AFA es posi en contacte amb ella i el seu equip, i us informaran de tot. Escriuiu a lali@lali-begood.com

Seguiu-la a les xarxes

[Web](#) | [Spotify](#) | [Youtube](#) | [Instagram](#)

Xerrades de la Mariona Batalla al centre



La **Mariona Batalla** (1998) és creadora de contingut en català i artista multidisciplinària. Potser l'heu vista acompanyant a Lildami en els directes o cantant amb el seu grup Flora.

És locutora a Els Experts d'iCat i directora del programa Les Gates.

També és activista al voltant de la salut mental, el feminisme, els drets animals i simpatitzant del col·lectiu LGTBIQA+.

La xerrada de la Mariona pot abordar la temàtica que preferiu

SALUT MENTAL

- Com l'ús de les xarxes socials afecten la nostra salut mental
- “Sigues tu mateixa”: reivindicar l'autenticitat de cadascú
- “De consumidor a creador”: torna't un referent a xarxes!

FEMINISME I QÜESTIONS DE GÈNERE

- Ciberassetjament
- Crear xarxes de suport
- Fer activisme a través de xarxes socials

ÚS DEL CATALÀ

- “Treu la llengua!”: fem contingut en català

Si esteu interessades en alguna d'aquestes xerrades, la podeu contactar a l'email

marionajiba@gmail.com

Tallers d'educació emocional amb ELNA, la RIEEB i La Granja



Associació ELNA @associacioelna
info@associacioelna.cat | www.associacioelna.cat

L'Associació ELNA (Eduquem La Nostra Autoestima)

Eduquem La Nostra Autoestima- és una entitat sense ànim de lucre que, des de fa catorze anys, té per objectiu l'acompanyament en l'educació socioemocional amb valors i creativitat des de la societat civil, sobretot als centres educatius de tota Catalunya, per enfortir l'autoestima i l'empatia, tot plegat per assolir una societat més equitativa, integradora, respectuosa i amorosa.



RIEEB rieeb@rieeb.com
rieeb@rieeb.com | www.rieeb.com

La RIEEB (Red Internacional d'Educació Emocional i Benestar)

És una xarxa global que té com a objectiu promoure i enfortir l'educació emocional i el benestar en contextos educatius, tant formals com informals. Està formada per professionals, investigadors, docents i altres persones interessades en el desenvolupament de competències emocionals i la promoció del benestar integral dels individus, especialment en l'àmbit escolar.



La Granja @lagranjaescola
https://barcelona.lagranjatc.com

La Granja, Ability Training Center

És la primera granja escola amb un Mètode d'Educació Emocional registrat i amb resultats demostrats científicament.

Les tres entitats estan especialitzades en abordar temes de Benestar Emocional, Benestar Digital i foment de la Salut Mental.

7. Bibliografia

- **Bisquerra Alzina, R.** (2016). 10 ideas clave. Educación emocional. Editorial Graó.
- **Bisquerra Alzina, R.** (2010). La educación emocional en la práctica. Editorial Horsori.
- **Bueno, D.** (2022). El cervell de l'adolescent. Rosa dels Vents.
- **Castellanos, N.** (2022). Neurociencia del cuerpo. Editorial Kairós.
- **Castellanos, N.** (2020). El espejo del cerebro. Editorial La Huerta Grande.
- **Giner, A. y Lladó R.** (2015). El coaching en educación. Barcelona: Editorial Horsori.
- **Giner, A. i Saumell, C.** Projecte ESCOLTA'M: Tutoria personalitzada.
- **Consell Escolar de Catalunya.** La regulació de l'ús dels mòbils als centres educatius. Generalitat de Catalunya, Departament d'Ensenyament..
- **Mas Estruch, A.** Educar en valores: Libro de actividades. Editorial Grijalbo.
- **Plataforma E-Minerva de Médicos del Mundo.** (2020). Prevención e intervención breve en el uso problemático de las nuevas tecnologías de la información y comunicación y otras conductas adictivas en colectivos vulnerabilizados. Médicos del Mundo.
- **Associació Elna (Eduquem La Nostra Autoestima).** Dinàmiques pel benestar emocional
- **Empantallados.** (2020). Estudio del impacto de las pantallas. Empantallados. Recuperat de <https://empantallados.com/estudio2020/>
- **Taula de referents de salut jove de les comarques gironines.** Dinàmiques per treballar les pantalles amb joves RSJ. Dossier elaborat per la Taula de referents de salut jove de les comarques gironines. <https://web.girona.cat/documents/20147/212232/Dinamiques-pantalles-RSJ.pdf>
- **Dipsalut.** Sigues tu. Eines i actius per a la salut. Organisme de Salut Pública de la Diputació de Girona. <https://www.siguestu.cat/>
- **Col·legi de Metges de Barcelona.** La protecció digital de menors i adolescents <https://www.comb.cat/pdf/publicacions/estudi-pantalles-CA.pdf>

8. Crèdits i agraïments

Creació i redacció
Disseny i maquetació
Audiovisuals
Col·laboració i supervisió

Associació ELNA i Lali BeGood
Som Color
Irene Lago
RIEEB

Volem agrair el suport de la **RIEEB**, **Associació ELNA** i **La Granja** per vetllar pel Benestar Digital dels nostres infants i adolescents. També a la nostra escola i cooperativa, **Espai Obert La Serra**, per cedir-nos l'espai per la realització dels vídeos que acompanyen aquesta guia.

Un agraïment especial a **Mar Fontova**, educadora emocional, pel seu treball i suport incondicional a aquest projecte.

Dossier Unitats Didàctiques

Primària

Treballem el Benestar Digital a través de la cançó “Immòbil” de Lali BeGood



9. Annex

Aquest annex es presenta en blanc i negre per minimitzar l'impacte ambiental de la seva impressió, alineant-nos amb els valors de sostenibilitat i respecte al medi ambient que promovem a les nostres aules

Yeiba! Que estàs ben atrapada eh!
Benvinguda al club!

Aparta el mòbil que estàs immòbil

Sí, sí, sí... contesto dos missatges i vinc!

Aparta el mòbil que estàs immòbil

Mmm... un altre like! M'estimen! M'estimeeeen!

Que jo vull acariciar-te la cara
i no veure't mai més en aquesta la pantalla.
Tampoc tinc el cervell preparat
perquè opinin 1000 persones del meu pentinat.

Que m'han robat la calma! (Ueeee!)
Que tot això m'espanta! (Ueeee!)
Que els whatsapps no paren,
els ulls no descansen,
les xarxes m'atrapen.

Aparta el mòbil que estàs immòbil

Ai ai ai, que et menges la vorera tia!

Aparta el mòbil que estàs immòbil

Si és que semblen els de walking death pel carrer!

És un ritme frenètic,
tenir-ho tan ràpid, tot ara
em té enganxada.
No paro de veure vídeos de receptes
que ni tan sols m'agraden.

Un swipe, mil swipes, i passen les hores...
M'he tornat addicta als likes
"Soc guai!?" m'ho diu tanta penya,
però no m'emociona...
Busco que em validin tota l'estona.

WHATSAPP:

- Mariona tia, he estat fent fet allò de no anar
a dormir amb el mòbil que em vas dir, i funciona.
Estic dormint superbé.
- Ai que bé nena... Doncs ara t'explicaré, però
bueno, jo estic fent servir molt el mode avió,
i així ningú em distreu. Fins ara, un petonet!

Aparta el mòbil que estàs immòbil

Mode selfie tout le jour, mon amour!

Aparta el mòbil que estàs immòbil

Si és que ja ni parlem quan sortim a sopar!

Aparta el mòbil que estàs immòbil

Tia, és que hem fet matx. Què li dic, què li dic!

Aparta el mòbil que estàs immòbil

Ual-la, són les dues...! Porto tres hores al Twitch?

Aparta el mòbil que estàs immòbil

Perdoneu eh noies és que m'arriben notificacions
tota l'estona.

Aparta el mòbil que estàs immòbil

Eh eh, ara no puc que eh, que estic amb el Candy
Crush, última pantalla.

Escolta activa: Quines frases són dins IMMÒBIL

Annex 2

APARTA EL MÒBIL, SEMBLES UN BRÒQUIL

MMM... UNA ALTRA ABRAÇADA, M'ESTIMEN, M'ESTIMEN!

QUE JO VULL ACARICIAR-TE LA CARA I NO VEURE'T MAI MÉS
EN AQUESTA PANTALLA

QUE M'HAN ROBAT LES VAMBES! QUE TOT AIXÒ M'ESPANTA!

TAMPOC TINC EL CERVELL PREPARAT PERQUÈ OPININ MIL
PERSONES DEL MEU PENTINAT

APARTA EL MÒBIL, QUE ESTÀS IMMÒBIL

M'HE TORNAT ADDICTE A LA XOCOLATA

EH, EH, ARA NO PUC QUE ESTIC AMB EL CANDY CRUSH,
ÚLTIMA PANTALLA

MODE SELFIE TOUT LE JOUR, MON AMOUR!

ÉS UN RITME TAN LENT, TAN CALMAT QUE M'ADORMO ASSEGUDA

SI ÉS QUE JA NI PARLEM QUAN SORTIM A SOPAR!

APARTA EL MÒBIL, SEMBLES UN FÒSSIL

Semàfor Educació Emocional

Observa la teva tensió o calma, t'ajudarà a regular les emocions que sents.



STOP

Respirar profundament i exhala a poc a poc.

Descarregar sense fer-te mal a tu ni als altres ni als materials.



PENSAR

Quin és el problema?
Per la solució necessitem:

Escoltar als altres.

Expressar que et passa.



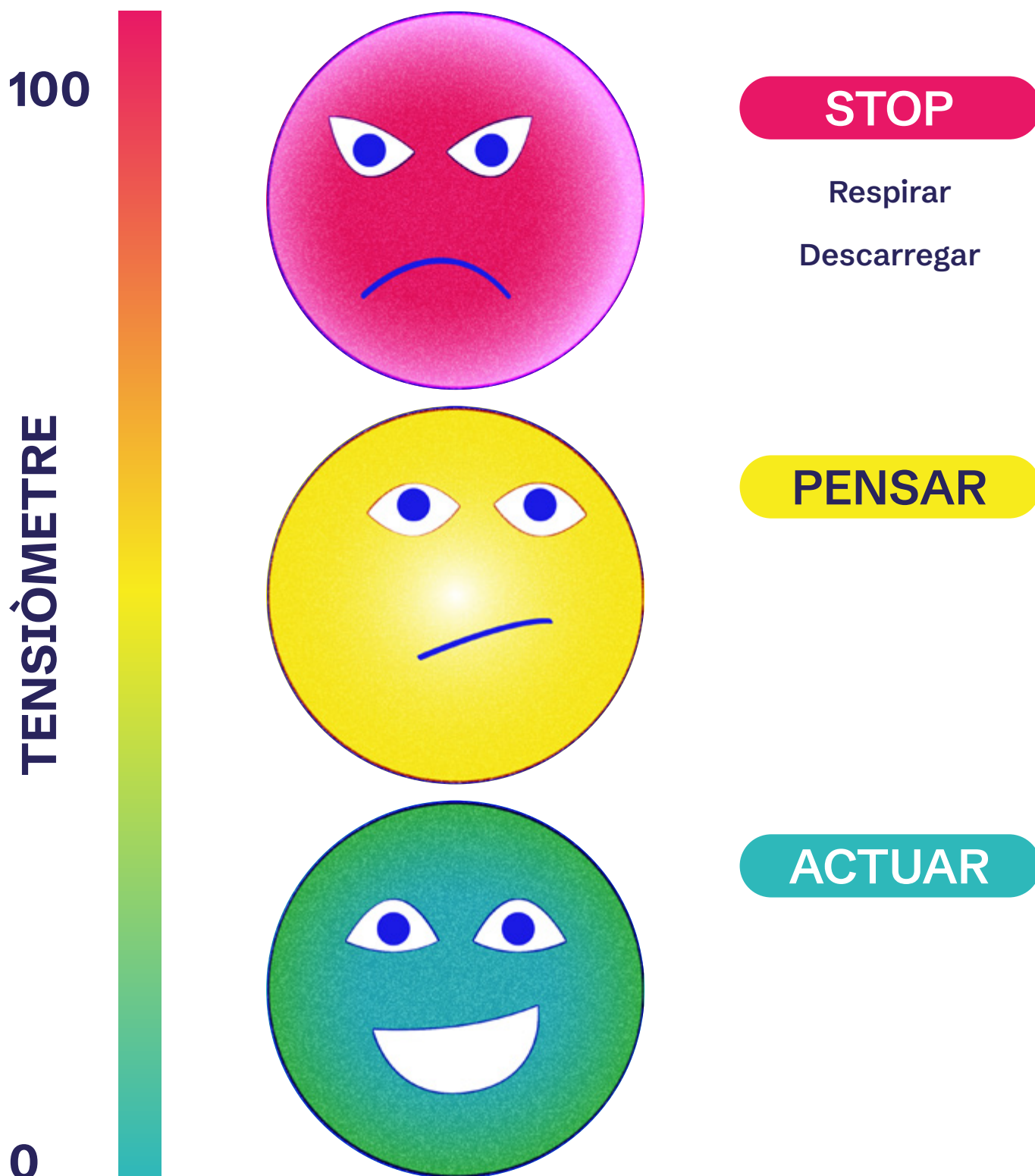
ACTUAR

Sempre hi ha més d'una solució. Tria una utilitzant la teva **Empatia**

Semàfor Educació Emocional

Annex 3B

Per quan ens trobem en un conflicte



Respiracions de l'educació emocional

Annex 3C



Pilota de la calma

Una respiració en moviment on mentre ens relaxem comprovem com funcionen els nostres pulmons. En cada inhalació la pilota s'expandeix com fan els pulmons i en cada exhalació tornen a la seva forma. Si no teniu físicament la pilota, podeu utilitzar la vostra pilota imaginària.



Mà

Una respiració sensorial i calmant. Resseguim la nostra mà dreta amb el dit de la mà esquerra, agafant aire cada cop que pugem i deixant anar l'aire cada cop de baixem. Pots fer les dues mans i fer-ho també amb els ulls tancats.



Llenyataire

Una respiració en moviment on traïem tota la tensió acumulada al cos. Imagina que ets un llenyataire que has de trencar un tronc que tens entre les cames. Agafa la teva destal imaginària. Inhala apujant els braços per sobre del cap i exhala pensant que trenques el tronc.



Abella

Una respiració sonora que calma la ment i ajuda a la concentració. Tapa't les orelles, tanca els ulls, agafa aire i deixa'l anar fent el bronzit d'una abella.

Com funciona el nostre cervell: com li afecta la tecnologia i la dopamina

L'atenció i la falta de concentració. La importància de la calma.

Qui soc, com soc, jo molo

Annex 4C

L'autoestima i autoimatge.

Bons hàbits per cuidar la teva salut mental.

Que poden ajudar a millorar el benestar davant de l'ús de la tecnologia.

BONS HÀBITS

- Practicar cada dia esport per mantenir una bona salut física i mental
- Establir límits de temps utilitzar temporitzadors o aplicacions de control per a gestionar el temps d'ús diari.
- Evitar l'ús abans de dormir intentant apagar el mòbil o tauleta almenys 1 hora abans, per a millorar la qualitat del somni.
- Realitzar descansos periòdics fent una pausa de 5-10 minuts cada 30-45 minuts d'ús de pantalles.
- Fomentar la consciència emocional reflexionar sobre com et sents abans, durant i després de l'ús de la tecnologia.
- Entrenar l'atenció i practicar tècniques de relaxació.
- Practicar el “detox digital”: Dedicar un dia a la setmana o unes hores al dia a estar completament desconnectats de dispositius mòbils.
- Practicar la “desconnexió” digital en estones del dia com els menjars entre altres.
- Passar temps amb amics i familiars en persona, en lloc de comunicar-se només a través de missatges o xarxes socials.

MÒBILS I TAULETES TÀCTILS

- Desactivar notificacions innecessàries permet reduir les distraccions.
- Crear zones a casa sense dispositius amb altres alternatives com llibres, jocs...
- Usar el mode “avió” durant les hores d'estudi o en moments de concentració.
- Baixar la llum de la pantalla a la nit per fomentar que generis melatonina per dormir.
- Utilitzar aplicacions educatives i productives que promouen l'aprenentatge, la creativitat i la productivitat.
- Adoptar una postura adequada en usar dispositius per a evitar problemes de salut física.

Que poden ajudar a millorar el benestar davant de l'ús de la tecnologia.

VIDEOJOCS

- Usar els videojocs com una recompensa després de completar tasques escolars o domèstiques.
- Triar videojocs educatius o d'estratègia que estimulin la creativitat i el pensament crític.
- Limitar i descartar els jocs violents o amb massa intensitat per evitar una sobreestimulació del sistema nerviós.
- Fomentar el joc en grup, cara a cara. Jugar en mode multijugador local amb amics i familiars, en lloc de jugar només en línia.
- Alternar el temps dedicat als videojocs amb altres activitats com esports, lectura o manualitats.
- Fer un escàner de com estàs i observar quines emocions estan presents després de jugar a videojocs, i ajustar el temps de joc si genera ansietat o estrès.
- Provar diferents tipus de videojocs, no centrar-se només en un, per a evitar l'addicció i millorar la diversitat d'habilitats.

XARXES SOCIALS

- Seguir comptes positius i educatius que et generin sensacions agradables i promoguin el benestar.
- Deixar de seguir o silenciar aquells comptes que et generin estrès, comparació o insatisfacció.
- Reflexionar abans de publicar per evitar publicar impulsivament.
- Tenir temps lliure de xarxes socials programant "pauses digitals", com un dia sense xarxes socials a la setmana.
- Practicar l'autenticitat fent ús de xarxes socials sense intentar projectar una imatge idealitzada o falsa.
- Desconnectar de les xarxes socials abans de dormir, almenys una hora abans de ficar-se al llit, per a evitar problemes de somni.
- Usar les xarxes per a l'aprenentatge i la inspiració, aprofitant-les per a connectar-se amb comunitats d'aprenentatge o comptes que promoguin habilitats i interessos.