

### TÍTOL: «El viatge»

**SINOPSI:** Truquen la Bleda i li diuen que ha de marxar. Mentre fa la maleta s'adona que no hi pot posar tot el que voldria, i que ha de decidir de què es desprèn. Finalment s'acomia i marxa de viatge.

**ALUMNAT:** Primària (cicle inicial), tot i que les activitats es poden adaptar i dur a terme també amb infants de quatre a dotze anys.

### EMOCIÓ PRINCIPAL: Tristesa

*La tristesa és una emoció dolorosa causada perquè alguna cosa no ha estat com esperàvem o perquè hem perdut alguna cosa o algú que estimàvem. Ens permet pensar, acceptar i superar una pèrdua. També reflexionar, valorar i aprendre. Potser plorem, ens marxa la gana, no tenim ganes de fer gaire res... Sentim un nus a la gola, opressió al pit i sensacions desagradables com ara dolor, malestar, desesperació, aixafament, sentiment de pèrdua... Plorem, les celles s'eleven pel mig, les commissures dels llavis baixen, la barbeta s'arruga, les espatlles s'encorben, el cap s'acota, mirem a terra, els braços pengen i caminem arrossegant els peus.*

**ALTRES EMOCIONS:** Nostàlgia, malenconia, decepció, soledat, amor...

**OBJECTIUS:** Ajudar els infants a identificar i prendre consciència de les emocions pròpies i dels altres, per tal de poder regular-les de manera adequada i assolir un bon equilibri emocional. Treballar la tristesa i altres emocions relacionades.

**DESENVOLUPAMENT:** Visioneu el vídeo amb el vostre alumnat. Podeu fer-ho d'una tirada o anar aturant el vídeo per facilitar la interacció en diferents moments de la història. A partir de la frase final «**I a tu, quina emoció t'esquitxa?**», podem fer una pluja d'idees i anotar-les a la pissarra, o seure en cercle a terra i, senzillament, compartir. Demaneu-los que expressin:

- Quines emocions penseu que sent la Bleda? Per què?
- Triem entre tots l'emoció bàsica que predomina al vídeo. Us sembla agradable o desagradable? Per a què penseu que serveix?
- Què feu vosaltres quan sentiu aquesta emoció? On sentiu l'emoció? Quina cara feu? Què fa el vostre cos?
- Tothom ho expressa igual? Què us fa sentir a vosaltres aquesta emoció? Quines vivències o anècdotes podeu explicar d'aquesta emoció?

Podeu fer grups de tres o quatre i demanar que preparin una petita representació sobre l'emoció treballada. Establiu vosaltres les característiques: si és una representació muda facilita l'expressió corporal; si és parlada, podeu treballar la comunicació interpersonal i l'expressió oral; podeu marcar certes paraules que hagin de sortir a la història; podeu fer-la en anglès, fer un ball o una coreografia... També podeu facilitar l'expressió plàstica i artística de l'emoció a través de la pintura (l'ús de

pintures de dits és interessant per a l'expressió ja que els permet pintar amb les pròpies mans, sense eines), del collage, de la pasta de sal... També podeu utilitzar les [«Músiques per emocionar-se»](#).

**PER AMPLIAR EL VOCABULARI EMOCIONAL.** Després de la pluja d'idees inicial, en la qual haurem parlat de la TRISTESA, podem introduir altres emocions que també trobem al vídeo i que potser són menys conegudes pels infants. D'aquesta manera podem ajudar-los a incrementar el seu vocabulari emocional i a expressar millor com se senten. Us proposem algunes preguntes per encetar el debat:

- Quines altres emocions o sentiments son semblants a la tristesa o neixen d'ella? Sabeu què és la nostàlgia? Quan l'experimenteu? Quan la nostàlgia dura en el temps es converteix en malenconia. I la decepció? Alguna vegada les coses no han sortit com volíeu? Què heu sentit? Què heu fet? Podeu fer una frase amb aquesta paraula?
- La soledat és l'absència de companyia; de vegades pot ser volguda, i de vegades no. També podem sentir-la estant amb més gent. Us agrada estar sols i soles? Què us agrada fer amb la vostra soledat?

**PARLEM DE LA TRISTESA.** Podem demanar a l'alumnat que escriguin en un paper coses que els fan sentir tristesa. Un cop fet, posem tots els paperets dins d'un pot, els remenem, els anem traient un per un i els llegim. Podem donar l'opció a qui l'ha escrit que surti (potser més d'un infant ha escrit el mateix) i preguntar-li què el pot fer sentir millor. Si no ho sap, el grup pot proposar-li idees, a veure què li semblen. Si és una cosa que el grup li pot oferir en aquell moment (tot el grup o alguna/es persona/es) com una abraçada, una paraula de consol, etc., es pot fer.

**PER TREBALLAR LES PÈRDUES.** Cada infant haurà de triar una persona, animal o lloc que hagi perdut, com pot ser la mort d'un ésser estimat, haver deixat un país o canviat de casa, etc. Els podem demanar que portin a l'aula una fotografia de la pèrdua (si no poden, o no en tenen, també poden fer-ne un dibuix). Després, amb la fotografia o el dibuix al davant, els proposem que escriguin una petita carta, poema o frase explicant les coses boniques que ha deixat aquella persona o allò en els seus cors.

**PER TREBALLAR EN FAMÍLIA.** Busqueu a casa imatges de paisatges o natura que transmetin tristesa, compartiu-ho amb la família i, si voleu, porteu-ne alguna a classe. També us proposem visionar amb els infants el [conte de la princesa Malaka](#) i encetar un debat sobre la mort i el dol.

**Realització i Producció del vídeo:** La Bleda (Pere Hosta i Helena Escobar) i Dipsalut  
**Proposta pedagògica:** Equip del "Sigues tu" (Carme Dolz, Marta Esplugas, Anna Loste, Àlex Morales i Laura Oliva)