

TÍTOL: «Una carta per a tu»

SINOPSI: La Bleda escriu una carta a la seva amiga Clara d'Ou i li diu que la troba molt a faltar. Passats uns dies, rep una resposta que no li agrada gens: la Clara d'Ou té una nova amiga i s'ho passa molt bé. Finalment descobreix que, de vegades, les coses no són tan negatives com semblen en un primer moment.

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: Gelosia

La gelosia és una resposta emocional que sorgeix quan veiem perillar la nostra relació amb una persona que considerem de la nostra propietat, quan no volem compartir-la per por de perdre-la. Habitualment passa quan apareix una tercera persona (germà o germana, noves amistats...). La gelosia va de bracet de la frustració i l'enuig, i a vegades també de la tristesa. La gelosia ens pot ajudar a madurar i a tenir més autonomia emocional. Tot i estar molt relacionada amb l'enveja, aquesta última apareix quan nosaltres desitgem molt una cosa que posseeix una altra persona.

ALTRES EMOCIONS: Inseguretat, frustració, enveja, admiració...

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 gelosia 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 «**l 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 us sembla que sent la Bleda? Per què? Triem entre tots l'emoció bàsica que predomina al vídeo. Per a què pensem que serveix aquesta emoció? A què ens empeny?
- On sentiu l'emoció? Quina cara feu? Què fa el vostre cos? Tothom ho expressa igual? Què us fa sentir 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). També podeu utilitzar el collage, la

pasta de sal... Per acompanyar-vos us suggerim aquest recull de [«Músiques per emocionar-se»](#).

ÉS EL MATEIX L'ENVEJA QUE LA GELOSIA? Són emocions relacionades, però no són iguals i moltes vegades es confonen. Per tal d'aprofundir-hi, us proposem una sèrie de preguntes de debat:

- Penseu que és el mateix l'enveja que la gelosia? Quines diferències hi ha? En què s'assemblen? Entre germans, què penseu que hi predomina: la gelosia o l'enveja? Per què? Quan desitgeu una cosa que té una altra persona, què experimenteu?
- Vosaltres, quan sentiu gelosia o enveja, hi ha alguna altra emoció que us acompanyi? Potser por, enuig, tristesa? En general són emocions agradables o desagradables?

QUÈ VOL DIR SENTIR ADMIRACIÓ PER ALGÚ? Sentim admiració per algú quan considerem que aquella persona pot fer coses extraordinàries o n'apreciem les qualitats que pensem que no tenim nosaltres. Per tal que aquesta emoció no es converteixi en enveja, cal saber que les nostres qualitats són úniques i diferents de les dels altres. A continuació us proposem unes preguntes per debatre les diferències entre aquestes dues emocions:

- Sabríeu dir la diferència entre enveja i admiració? Què ens permet admirar algú i no tenir-li enveja?
- Admireu algú? És un personatge conegut o algú proper de la vostra família, un amic o amiga? Per què l'admireu? Com ho demostreu? Penseu que hi ha algú que sent admiració per vosaltres? Si és així, com us fa sentir això.

Finalment us proposem escoltar la cançó [Invencibles, dels Catarres](#), que explica la història d'amistat i admiració entre dos dels seus components.

PRACTIQUEM L'AUTOESTIMA. La gelosia i l'enveja són emocions que a ningú li agrada experimentar, però que tothom sent alguna vegada. Estan relacionades amb la inseguretat i, si les gestionem positivament, ens poden servir per superar-nos i aconseguir allò que volem. Així doncs, treballar l'autoestima ens ajudarà a valorar les nostres habilitats i a entendre que som persones úniques i incomparables. Us proposem dues dinàmiques per fer-ho: [Dinàmica - la meva essència](#) i [Dinàmica - el meu arbre](#).

PER TREBALLAR EN FAMÍLIA: SUPERPODERS! Us proposem identificar quina és la millor qualitat de cadascun dels membres de la família. Fem una llista amb tots els noms i cadascú afegeix a cada nom dues qualitats; les llegim en veu alta i la que surti més repetida serà la que tindrà com a superpoder. Després l'infant pot fer un dibuix de tota la família en què cada membre estigui representant per un superheroi o superheroïna de la seva qualitat, i, al lloc del cap, hi enganxem una fotografia de carnet. Per exemple, si la qualitat del gos o gossa és ser pacient, li dibuixem un cos amb un vestit amb capa i es convertirà en *Superpatience*, amb el cap de foto real!

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)